叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 保持快乐(keep Happy) 000001

2. 保持快乐(keep Happy) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

保持快乐(Keep Happy)
第1/2页

[kiːp] ['hæpi]
KEEP **HAPPY**
保持 快乐的

保持快乐

[sʌm; səm] ['ʌðər] [bʊks]
SOME **OTHER** **BOOKS**
一些 其他 图书

其他一些书籍

[baɪ] ['juːstəs] [maɪlz] , [em] . [ə; eɪ] .
By **EUSTACE** **MILES** **,** **M** **.** **A** **.**
经过 尤斯塔斯 英里 , M . 一个 .

作者：尤斯塔斯·迈尔斯，马萨诸塞州

[ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv]['enərdʒi] , [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [sɪ'kjʊr] [ˌaɪ 'tiː] .
Economy **of** **Energy** **,** **and** **How** **to** **Secure** **It** **.**
经济 的 活力 , 和 如何 到 安全的 它 .

能源经济及其保障。

[haʊ] [tuː; tə] [prɪ'per] ['eseiz] , ['ɑːrtɪk(ə)lz] , ['lektʃərz] , ['spiːtʃɪz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
How **to** **Prepare** **Essays** **,** **Articles** **,** **Lectures** **,** **Speeches** **,** **Etc** **.**
如何 到 准备 散文 , 文章 , 讲座 , 演讲 , ETC .

如何准备论文、文章、讲稿、演讲稿等。

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] : [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə][ə'kwaɪər][ˌaɪ 'tiː] .
The **Power** **of** **Concentration** **:** **and** **How** **to** **Acquire** **It** **.**
这 力量 的 专注 : 和 如何 到 获得 它 .

专注力的力量：以及如何培养专注力。

[prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kjʊr] .
Prevention **and** **Cure** **.**
预防 和 治愈 .

防治。

[laɪf] ['æftər] [laɪf] .
Life **after** **Life** **.**
生活 后 生活 .

来世。

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'membər] ; [wɪ'ðaʊt] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['meməri] ['sɪstəmz] .
How **to** **Remember** **;** **without** **and** **with** **Memory** **Systems** **.**
如何 到 记住 ; 没有 和 和 记忆 系统 .

如何记忆：有记忆系统和无记忆系统两种方法。

[ðə; ði]['jʊrɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] .
The **Uric** **Acid** **Fetish** **.**
这 尿酸 酸 恋物癖 .

尿酸迷恋。

[wɪð; wɪθ][siː] . [eɪtʃ] . ['kɑːlɪŋz] .
With **C** **.** **H** **.** **Collings** **.**
和 C . H . 科林斯 .

与 CH Collings 合作。

['kwɪknəs] .
Quickness .
速度 .

速度。

[ðə; ði][iː] . [em] . ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃər] — [wɪð; wɪθ] [tuː] [tʃɑːts] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz] .
The **E** . **M** . **System** **of** **Physical** **Culture** — **with** **Two** **Charts** **of** **Exercises** .
这 E . M . 系统 的 身体的 文化 — 和 二 图表 的 练习 .

EM体能训练系统——附两张练习图表。

[helθ] [ænd; ənd]['kaʊnsə)l] ['bjʊroʊ] .
Health **and** **Counsel** **Bureau** .
健康 和 法律顾问 局 .

健康与法律咨询局。

['kjʊrətɪv] ['eksərsaɪzɪz] .
Curative **Exercises** .
治疗 练习 .

疗愈性锻炼。

[lets] [pleɪ] [ðə; ði] [geɪm] .
Let's **Play** **the** **Game** .
我们来吧 玩 这 游戏 .

我们开始玩游戏吧。

[ə; eɪ] ['wiːks] ['proʊtɪɪd]['daɪət] .
A **Week's** **Proteid** **Diet** .
一个 本周 蛋白质 饮食 .

一周蛋白质饮食计划。

[kwɪk] [ænd; ənd] ['iːzi] ['resəpɪz] .
Quick **and** **Easy** **Recipes** .
快的 和 简单的 食谱 .

快速简便的食谱。

[fɜːrst] ['resəpɪz] .
First **Recipes** .
第一的 食谱 .

第一批食谱。

[haʊ] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv]['daɪət] .
How **to** **Begin** **a** **Change** **of** **Diet** .
如何 到 开始 一个 改变 的 饮食 .

如何开始改变饮食习惯。

[kiːp] ['hæpi]
KEEP **HAPPY**
保持 快乐的

保持快乐

[baɪ]
BY
经过

经过

['juːstəs] [maɪlz] , [em] . [ə; eɪ] .
EUSTACE **MILES** , **M** . **A** .
尤斯塔斯 英里 , M . 一个 .

尤斯塔斯·迈尔斯，马萨诸塞州

[nuː] [jɔːk]
NEW **YORK**
新的 约克

纽约

['fredrɪk] [ə; eɪ] . [stoʊks] ['kʌmpəni]
FREDERICK A . STOKES COMPANY
弗雷德里克 一个 . 斯托克斯 公司

弗雷德里克·A·斯托克斯公司

['pʌblɪʃərz]
PUBLISHERS
出版商

出版商

['kɑːpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1920 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1920 年，作者

['fredrɪk] [ə; eɪ] . [stoʊks] ['kʌmpəni]
Frederick A . Stokes Company
弗雷德里克 一个 . 斯托克斯 公司

弗雷德里克·A·斯托克斯公司

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

['fɔːrwɜːrd]
FOREWORD
前言

前言

[ɑːn][maɪ] ['fɪftiəθ] ['bɜːrθdeɪ] (['sʌndeɪ] , [sep'tembər] - , -) , ['æftər][ə; eɪ] [gʊd] ['deɪz] [wɜːrk] ,
On my Fiftieth Birthday (Sunday , September 22 , 1918) , after a good day's work ,
在 我的 第五十 生日 (星期日 , 九月 - , -) , 后 一个 好的 天 工作 ,

在我五十岁生日那天（1918年9月22日，星期日），在辛苦工作了一天之后，

[aɪ][stɑːrt] , [ɪn][ðə; ðɪ][ˌæftər'nuːn] ,
I start , in the afternoon ,
我 开始 , 在 这 下午 ,

我下午开始工作，

[tuː; tə][spend][ðə; ðɪ][fjuː] ['aʊərz] [bɪ'fɔːr] ['aʊər; ɑːr] ['iːvnɪŋ] [miːl] [ɪn] ['raɪtɪŋ] [daʊn] [sʌm; səm][aɪ'diːəz]
to spend the few hours before our evening meal in writing down some ideas
到 花费 这 很少 小时 前 我们的 晚上 一顿饭 在 写作 向下 一些 想法
[ðæt] [meɪ] [help] ['ʌðər] ([bɪ'saɪdz] [maɪ'self] ,
that may help others (besides myself ,
那 可能 帮助 其他的 (除了 我 ,

在晚餐前的几个小时里，我们抽出时间写下一些可能对其他人（除了我自己）有帮助的想法。

[huː] [niːd] [ðem; ðəm][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['eniwʌn] , [sɪns] [aɪ][ˌeɪ 'em] [bɪ'gɪnɪŋ] [maɪ]['sekənd][hæf] -
who need them as much as anyone , since I am beginning my second half -
WHO 需要 他们 作为 很多 作为 任何人 , 自从 我 是 开始 我的 第二 一半 -
['sentʃəri]) ,
century) ,
世纪) ,

（因为我即将步入第二个五十岁，所以我和其他人一样需要它们）。

[tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [les] [ɪn] [ðæt] ['hæbɪt][ʌv; əv] [fɪr] , ['wɜːri] , [rɪ'zentmənt] , [ænd; ənd] ['hɜːri] ,
to indulge less in that habit of fear , worry , resentment , and hurry ,
到 放纵 较少的 在 那 习惯 的 害怕 , 担心 , 怨恨 , 和 匆忙 ,

减少恐惧、担忧、怨恨和匆忙的习惯，

[wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [rɪˈgɑːrdɪd] [æz; əz][ə; eɪ][fɔːrm][ʌv; əv]['suːɪsaɪd] , [sloʊ] [ɪn'diːd] ,
which **must** **be** **regarded** **as** **a** **form** **of** **suicide** **,** **slow** **indeed** **,**
哪个 必须 是 认为 作为 一个 形式 的 自杀 , 慢的 的确 ,

这必须被视为一种自杀形式，虽然过程缓慢。

[bʌt; bət] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] ['vɪʃəs] ['sɜːrk(ə)l][ænd; ənd][wɪð; wɪθ][self] - [ɪn'kriːsɪŋ] [fɔːrs] ,
but **working** **in** **a** **vicious** **circle** **and** **with** **self** **-** **increasing** **force** **,**
但 在职的 在 一个 恶毒 圆圈 和 和 自己 - 增加 力量 ,

但这却陷入了一个恶性循环，并且这种循环会自我增强。

[ænd; ənd] ['pɔɪzənɪŋ] [ænd; ənd] ['pærəlaɪzɪŋ] ['ʌðər] [bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [rɪ'spektəbl] [ə'fendəz] [ðəm'selvz]
and **poisoning** **and** **paralysing** **others** **besides** **the** **respectable** **offenders** **themselves**
和 中毒 和 瘫痪 其他的 除了 这 可敬 罪犯 他们自己

.
:
.

除了那些受人尊敬的罪犯之外，他们还会毒害和麻痹其他人。

[ðə; ði] [tʃiːf] ['remədi] [ɪz] — [kiːp] ['hæpi] .
The **chief** **remedy** **is** **—** **keep** **happy** **.**
这 首席 补救 是 — 保持 快乐的 .

最主要的解决办法就是——保持快乐。

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]
[**Pg** **6** **]**
[页 6]

[第6页]

[wiː; wi][hæv; həv][hæd; həd]['aʊər; ɑːr] [ə'tenʃ(ə)n] [soʊ] [fɪkst] [ɑːn] [ˌprəʊə'bɪʃənz] — [ðə; ði] “ [ðaʊ] [ʃælt] [nɑːt]
We **have** **had** **our** **attention** **so** **fixed** **on** **prohibitions** **—** **the** **“** **Thou** **shalt** **not**
我们 有 有 我们的 注意力 所以 固定的 在 禁令 — 这 “ 你 应 不是

” [kə'mændmənts] — [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv] ,
” **Commandments** **—** **that** **we** **have** **,**
” 诫命 — 那 我们 有 ,

我们一直以来都过于关注禁令——“不可”的诫命——以至于，

[æz; əz][ə; eɪ]['neɪʃ(ə)n] , [ɪgˈnɔːrd] [ðə; ði]['pɑːzətɪv] [kə'mændmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][oʊld][ænd; ənd] [nuː]
as **a** **Nation** **,** **ignored** **the** **positive** **commandments** **of** **the** **Old** **and** **New**
作为 一个 国家 , 忽略 这 积极的 诫命 的 这 老的 和 新的

['testəmənts] ;
Testaments **;**
遗嘱 ;

作为一个国家，无视了旧约和新约中的积极诫命；

[ə'mʌŋ] [wɪtʃ] [ə; eɪ] ['veri] ['friːkwəntli] [rɪ'piːtɪd] [wʌn][wʌz; wəz] “ [rɪ'dʒɔɪs] ” [ɔːr] “ [kiːp] ['hæpi] .
among **which** **a** **very** **frequently** **repeated** **one** **was** **“** **Rejoice** **”** **or** **“** **Keep** **Happy** **.**
之中 哪个 一个 非常 频繁地 重复 一 曾是 “ 麾 ” 或者 “ 保持 快乐的 .

其中反复出现的一句是“欢欣鼓舞”或“保持快乐”。

” ['ʌðər] , [bɪ'saɪdz] [ðə; ði]['mæstər] , [toʊld][juː 'es][nɑːt][tuː; tə] ['wɜːri] , [nɑːt][tuː; tə][biː; bi][ə'freɪd] ,
” **Others** **,** **besides** **the** **Master** **,** **told** **us** **not** **to** **worry** **,** **not** **to** **be** **afraid** **,**
” 其他的 , 除了 这 掌握 , 讲述 我们 不是 到 担心 , 不是 到 是 害怕的 ,

除了师父之外，其他人也告诉我们不要担心，不要害怕。

[nɑːt][tuː; tə][biː; bi]['æŋgri] , [nɑːt][tuː; tə][biː; bi] ['bɪtər] ; [bʌt; bət][tuː; tə][biː; bi][glæd][ænd; ənd] ['hæpi] .
not **to** **be** **angry** **,** **not** **to** **be** **bitter** **;** **but** **to** **be** **glad** **and** **happy** **.**
不是 到 是 生气的 , 不是 到 是 苦的 ; 但 到 是 高兴的 和 快乐的 .

不要生气，不要怨恨；而要感到高兴和快乐。

[ðə; ði]['ɔːrθədɑːks][ʃʊd; ʃəd] [rɪ'membər] [ðæt] ['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ]['vɜːrtʃuː] , [haʊ'evər] [ʌn'juːʒuəl] , [ænd; ənd]

The	orthodox	should	remember	that	Happiness	is	a	virtue	,	however	unusual	,	and
这	正统	应该	记住	那	幸福	是	一个	美德	,	然而	异常	,	和

[nɑːn] - ['hæpinəs] [ə; eɪ][sɪn] ,

Non	-	Happiness	a	sin	,
非	-	幸福	一个	罪	,

正统派人士应该记住，幸福是一种美德，无论多么不同寻常；而不幸福则是一种罪过。

[haʊ'evər] ['kɑːmən] [ænd; ənd] [rɪ'spektəbl] .

however	common	and	respectable	.
然而	常见的	和	可敬	.

然而，即便是普通且体面的。

[aɪ] [gɪv] [wʌn][kwoʊ'teɪʃ(ə)n][ə'loʊn] — [ðoʊ] [ðə; ði]['juːʒuəl][trænz'leɪʃ(ə)n] [dʌz] [nɑːt] [kən'veɪ] [ðə; ði]['riːəl]

I	give	one	quotation	alone	—	though	the	usual	translation	does	not	convey	the	real
我	给	一	引述	独自的	—	尽管	这	通常	翻译	做	不是	传达	这	真实的

[fɔːrs] [ʌv; əv][ðə; ði] [griːk] [wɜːrdz][ʌv; əv] [fi'lipiənz] [ˌaɪ 'viː] . [fɔːr] - ['sɛvən] : —

force	of	the	Greek	words	of	Philippians	iv	.	4	-	7	:	—
力量	的	这	希腊语	字	的	腓立比人	四	.	4	-	7	:	—

我只引用一处经文——尽管通常的译文并没有传达腓立比书4:4-7希腊原文的真正力量：

“ [rɪ'dʒɔɪs] [ɪn][ðə; ði][lɔːrd] ['ɔːlweɪz] : [ænd; ənd] [ə'gen] [aɪ] [seɪ] , [rɪ'dʒɔɪs] . . . .

“	Rejoice	in	the	Lord	always	:	and	again	I	say	,	Rejoice	.	.	.	.
“	靡	在	这	主	总是	:	和	再次	我	说	,	靡	.	.	.	.

你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐.....

[ðə; ði] [lɔːrd] [ɪz][æt; ət][hænd] .

The	Lord	is	at	hand	.
这	主	是	在	手	.

主已近了。

[biː; bi] ['kerf(ə)l] (['æŋkʃəs]) [fɔːr; fər] ['nʌθɪŋ] ; [bʌt; bət][ɪn]

Be	careful	(	anxious	)	for	nothing	;	but	in
是	小心	(	焦虑的	)	为了	没有什么	;	但	在

不要为任何事忧虑；但在

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

[第7页]

['evriθɪŋ] [baɪ] [prer] [ænd; ənd] [ˌsʌplɪ'keɪʃn] [wɪð; wɪθ] [ˌθæŋks'gɪvɪŋ] [let][jʊr; jər] [ri'kwests] [biː; bi]

everything	by	prayer	and	supplication	with	thanksgiving	let	your	requests	be
一切	经过	祷告	和	恳求	和	感恩	让	你的	请求	是

[meɪd] [noʊn] ['ʌntəˌʌntu][gɑːd] .

made	known	unto	God	.
制成	已知	到	上帝	.

凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

” [siː] . [diː] . ['lɑːrsənz] [bʊk] , “ [dʒʌst][biː; bi][glæd] , ” [wʌz; wəz][ɑːn][maɪ] ['teɪbl] ,

”	C	.	D	.	Larson's	book	,	“	Just	be	Glad	,	”	was	on	my	table	,
”	C	.	D	.	拉尔森的	书	,	“	只是	是	高兴的	,	”	曾是	在	我的	桌子	,

“CD Larson 的著作《快乐至上》就放在我的桌子上。”

[ænd; ənd] [geɪv] [ˌem 'iː][ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv] ['raɪtɪŋ] [ɑːn] [ðɪs] ['sʌbdʒekt] .

and	gave	me	the	thought	of	writing	on	this	subject	.
和	给予	我	这	想法	的	写作	在	这	主题	.

这让我萌生了就此主题进行写作的想法。

['lɑːrsən] ['ɔfɝz] ['kæpɪt(ə)l][aɪ'diːəz][ɑːn][ðə; ði]['ment(ə)l][saɪd] ,

Larson	offers	capital	ideas	on	the	mental	side	,
拉尔森	优惠	首都	想法	在	这	精神的	边	,

拉尔森提出了一些关于心理方面的宝贵建议，

[bʌt; bət][hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [tel] ['piːp(ə)l] [haʊ] [tuː; tə][biː; bi][glæd] ; [ænd; ənd] , [ɪ'speʃəli] ,

but	he	does	not	tell	people	how	to	be	glad	;	and	,	especially	,
但	他	做	不是	告诉	人们	如何	到	是	高兴的	;	和	,	尤其	,

但他并没有告诉人们如何才能快乐；尤其，

[hiː; hi] [liːvz] [aʊt] [ɔːl][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['hɛlps] .

he	leaves	out	all	the	Physical	Helps	.
他	树叶	出去	全部	这	身体的	帮助	.

他省略了所有实际的帮助。

[ɪn] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] ['bɜːrθdeɪ] ['ɔːfərɪŋ] ,

In	this	little	Birthday	offering	,
在	这	小的	生日	提供	,

在这份小小的生日礼物中，

[aɪ][ʃæl; ʃəl] [ɪn'kluːd] [ə; eɪ] [fjuː] ['fɪzɪk(ə)l] [æz; əz] [wel] [æz; əz]['ment(ə)l] ['hɛlps] — [ə; eɪ] [fjuː] [aʊt] [ʌv; əv] ['meni]

I	shall	include	a	few	Physical	as	well	as	Mental	Helps	—	a	few	out	of	many
我	将	包括	一个	很少	身体的	作为	出色地	作为	精神的	帮助	—	一个	很少	出去	的	许多

,

,

,

我将列举一些生理和心理方面的帮助——只是众多方法中的几种。

[sɪns] [speɪs] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] — [soʊ] [ðæt] ['riːdɚz] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] ['iːzəli] .

since	space	is	limited	—	so	that	readers	may	be	able	to	keep	happy	easily	.
自从	空间	是	有限的	—	所以	那	读者	可能	是	有能力的	到	保持	快乐的	容易地	.

由于篇幅有限——因此读者可以轻松获得满意的阅读体验。

[ðə; ði][ɑːrt][ɪz][nɑːt] [nuː] , [bʌt; bət] — [laɪk][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [diːp] , [fʊl] , ['rɪðmɪkl] ['briːðɪŋ] —

The	art	is	not	new	,	but	—	like	the	habit	of	deep	,	full	,	rhythmical	breathing	—
这	艺术	是	不是	新的	,	但	—	喜欢	这	习惯	的	深的	,	满的	,	有节奏的	呼吸	—

[ɪz]['ɔːlweɪz] ['niːdɪd] .

is	always	needed	.
是	总是	需要	.

这门技艺并不新鲜，但就像深长、饱满、有节奏的呼吸习惯一样，它始终是必需的。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['mɪljənz] [huː] [hæv; həv] ['skersli] [bɪ'gʌn] [tuː; tə] ['rekəgnaɪz] ,

There	are	millions	who	have	scarcely	begun	to	recognise	,
那里	是	百万	WHO	有	几乎	开始	到	认出	,

还有数百万人几乎还没开始意识到这一点，

[æt; ət] [liːst] [tuː; tə][ðə; ði][ɪk'stent][ʌv; əv] ['æktɪŋ] [ə'pɑːn][ðə; ði][fækts] , [ðæt] ,

at	least	to	the	extent	of	acting	upon	the	facts	,	that	,
在	至少	到	这	程度	的	表演	之上	这	事实	,	那	,

至少在根据事实采取行动的范围内，

[waɪl] [ðer; ðər]

while	their
尽管	他们的

而他们的

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪt]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

['hæpinəs] [ɪt'self] [dɪ'pendz] ['lɑːrdʒli] [ə'pɑːn][ðer; ðər][daɪ'dʒestʃən] , [ðer; ðər] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn] [ʌv; əv] [weɪst]

Happiness	itself	depends	largely	upon	their	digestion	,	their	elimination	of	waste
幸福	本身	取决于	很大程度上	之上	他们的	消化	,	他们的	消除	的	浪费

['mætər] , [ðer; ðər][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] ,

matter	,	their	circulation	,
事情	,	他们的	循环	,

幸福本身很大程度上取决于他们的消化、废物排出和血液循环。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ðiːz] ['influənsiz] [ðəm'selvz] [dɪ'pend] ['lɑːrdʒli] [ɑːn] ([wʌn]) [ðə; ði] [tʃɔɪs] [ʌv; əv]

etc	.	,	these	influences	themselves	depend	largely	on	(	1	)	the	choice	of
ETC	.	,	这些	影响	他们自己	依赖	很大程度上	在	(	1	)	这	选择	的

[fuːdz] [ænd; ənd] [drɪŋks] ,

foods	and	drinks	,
食物	和	饮料	,

等等，这些影响本身很大程度上取决于（1）食物和饮料的选择，

[ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] , [ðə; ði] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz] ,

the	way	of	eating	and	drinking	,	the	breathing	and	other	exercises	,
这	方式	的	吃	和	喝	,	这	呼吸	和	其他	练习	,

饮食方式、呼吸方法和其他锻炼方法，

[ænd; ənd][soʊ] [fɔːrθ] — [ænd; ənd][ɑːn] ([ˌtuː'tuː]) [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ʌv; əv] ['hæpinəs] [ɪt'self] ,

and	so	forth	—	and	on	(	2	)	the	maintenance	of	Happiness	itself	,
和	所以	前进	—	和	在	(	2	)	这	维护	的	幸福	本身	,

等等——以及（2）幸福本身的维持，

[ɔːr][æt; ət] [liːst] [ðə; ði] [ə'vɔɪdəns] [ʌv; əv] ['wɜːri] [ænd; ənd] [rɪ'zentmənt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ænd; ənd]

or	at	least	the	avoidance	of	worry	and	resentment	,	etc	.	,	and
或者	在	至少	这	回避	的	担心	和	怨恨	,	ETC	.	,	和

[ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['hæpinəs] ,

the	expression	of	Happiness	,
这	表达	的	幸福	,

或者至少避免忧虑和怨恨等情绪，并表达快乐。

[ʌn'tɪl] ['hæpinəs] ['æktʃuəli] [ɪz] [ə'træktɪd] [ænd; ənd] [kʌmz] ['ɪntuː][ə; eɪ] [prɪ'perd] [nest] .

until	Happiness	actually	is	attracted	and	comes	into	a	prepared	nest	.
直到	幸福	实际上	是	吸引	和	来	进入	一个	准备	巢	.

直到幸福真正被吸引，并进入一个准备好的巢穴。

[[ˌpiː 'dʒiː][naɪn]]

[	Pg	9	]
[	页	9	]

[第9页]

[kiːp] ['hæpi]

KEEP	HAPPY
保持	快乐的

保持快乐

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[第10页]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	11	]
[	页	-	]

[第11页]

[kiːp] ['hæpi]

KEEP	HAPPY
保持	快乐的

保持快乐

[waɪ] [kiːp] ['hæpi] ?

Why	Keep	Happy	?
为什么	保持	快乐的	?

为什么要保持快乐?

[ə; eɪ]['kɑːntræst]
A **Contrast**
一个 对比

对比

[fɜːrst][wɜːrk][aʊt][ðə; ði]['kɑːntræst] .
First work out the contrast .
第一的 工作 出去 这 对比 .

首先要计算对比度。

[bɪ'fɔːr] ['riːdɪŋ] ['fɜːrðər] , [θɪŋk] [wʌt] ['hæpənz] [wen] [wʌn] [kiːps] [ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [ʌv; əv] ['hæpi] ,
Before reading further , think what happens when one keeps the opposite of happy ,
前 阅读 更远 , 思考 什么 发生 什么时候 一 保持 这 对面的 的 快乐的 ,

在继续阅读之前，请思考一下，如果一个人总是处于不快乐的状态，会发生什么。

[wət'evər] [biː; bi][ðə; ði]['æktʃuəl][steɪdʒ] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [ɪk'striːm] [ˌhɑːmɪ'saɪdl][ɔːr][ˌsuːɪ'saɪd(ə)l] ['vaɪələns]
whatever be the actual stage between the extreme homicidal or suicidal violence
任何 是 这 实际的 阶段 之间 这 极端 杀人犯 或者 有自杀倾向 暴力
[ɔːr][ˌsuːɪ'saɪd(ə)l] [ˌmelən'koʊliə] [ɑːn][ðə; ði][wʌn][hænd] ,
or suicidal melancholia on the one hand ,
或者 有自杀倾向 忧郁症 在 这 一 手 ,

无论介于极端杀人或自杀暴力，还是自杀性忧郁症之间的实际阶段是什么，

[ænd; ənd] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , ['ɔːrd(ə)neri] [fɪr] , ['wɜːri] , [rɪ'zentmənt] , [dɪ'preʃ(ə)n] ,
and , on the other hand , ordinary fear , worry , resentment , depression ,
和 , 在 这 其他 手 , 普通的 害怕 , 担心 , 怨恨 , 沮丧 ,
['gɹəmpiˌnɛs] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] .
grumpiness , and so on .
暴躁 , 和 所以 在 .

另一方面，还有普通的恐惧、担忧、怨恨、沮丧、暴躁等等。

[ðoʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] ['stʌdi] [ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [ðiːz] [steɪts] [ʌv; əv][maɪnd] [mɔːr] ['fʊli] ,
Those who wish to study the effects of these states of mind more fully ,
那些 WHO 希望 到 学习 这 效果 的 这些 各州 的 头脑 更多的 完全 ,

那些希望更全面地研究这些心理状态影响的人，

[kæn; kən] [kən'sʌlt] ['elmər] [geɪts] -
can consult Elmer Gates '
能 咨询 埃尔默 盖茨 -

可以咨询埃尔默·盖茨

“ [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði][breɪn] ,
“ The Mind and the Brain ,
“ 这 头脑 和 这 脑 ,

“心灵与大脑，

” [ɔːr] ['wɪljəm] [es] . ['sædlərz] “ [ˌfɪzi'ɑːlədʒi] [ʌv; əv] [feɪθ] [ænd; ənd] [fɪr] ,
” or William S . Sadler's “ Physiology of Faith and Fear ,
” 或者 威廉 S . 萨德勒的 “ 生理 的 信仰 和 害怕 ,

或者威廉·S·萨德勒的《信仰与恐惧的生理学》，

” [bəuθ]['kwoʊtɪd][ɪn][maɪ] [bʊk] . [[ə; eɪ]] [prə'fesər] ['elmər] [geɪts] , [ʌv; əv]
” both quoted in my book . [A] Professor Elmer Gates , of
” 两个都 引 在 我的 书 . [一个] 教授 埃尔默 盖茨 , 的

”这两句话都引用在我的书中。[A] 埃尔默·盖茨教授

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 12]
[页 -]

[ðə; ði][smɪθ'soʊniːən, smɪ'soʊniːən] ['ɪnstɪtuːt] , ['wɑːʃɪŋtən] , [sez] : —

the	Smithsonian	Institute	,	Washington	,	says	:	—
这	史密森尼	研究所	,	华盛顿	,	说道	:	—

位于华盛顿的史密森学会表示：——

“ [maɪ][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] [ʃoʊ] [ðæt] [ɪ'ræsəb(ə)l] , [mə'levələnt] ,

“ My	experiments	show	that	irascible	,	malevolent	,
“ 我的	实验	展示	那	暴躁	,	恶意的	,

[ænd; ənd] [dɪ'presɪŋ] [i'məuʃənz]['dʒenəreɪt][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪn'dʒʊriəs] ['kɔmpaundz] ,

and	depressing	emotions	generate	in	the	system	injurious	compounds	,
和	沉闷	情绪	产生	在	这	系统	有害的	化合物	,

“我的实验表明，易怒、恶意和沮丧的情绪会在体内产生有害化合物，

[sʌm; səm][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ɪk'striːmli] ['pɔɪzənəs] ; ['ɔːlsoʊ] [ðæt] [ə'griːəb(ə)l] , ['hæpi] [i'məuʃənz]

some	of	which	are	extremely	poisonous	;	also	that	agreeable	,	happy	emotions
一些	的	哪个	是	极其	有毒	;	还	那	同意	,	快乐的	情绪

['dʒenəreɪt] ['kemɪk(ə)l] ['kɔmpaundz] [ʌv; əv] [nu'trɪʃəs] ['vælјuː] ,

generate	chemical	compounds	of	nutritious	value	,
产生	化学	化合物	的	营养丰富的	价值	,

其中一些物质剧毒；此外，令人愉悦、快乐的情绪会产生具有营养价值的化学物质。

[wɪtʃ] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] ['sɛlz] [tuː; tə][ˌmænju'fæktʃər]['enərdʒi] . . . .

which	stimulate	the	cells	to	manufacture	energy	.	.	.	.
哪个	刺激	这	细胞	到	生产	活力	.	.	.	.

它们能刺激细胞产生能量.....

“ [ɪf] [æn; ən]['iːv(ə)l][ɪ'moʊʃ(ə)n][ɪz]['dɑːmɪnənt] , [ðen] ['dʊrɪŋ] [ðæt] ['pɪriəd] [ðə; ði][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] [kən'teɪnz]

“ If	an	evil	emotion	is	dominant	,	then	during	that	period	the	respiration	contains
“ 如果	一个	邪恶的	情感	是	主导的	,	然后	期间	那	时期	这	呼吸	包含

['vɑːlət(ə)l] ['pɔizənz] ,

volatile	poisons	,
易挥发的	毒药	,

“如果邪恶的情绪占据主导地位，那么在此期间，呼吸中会含有挥发性毒素，

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ɪk'speld] [θruː] [ðə; ði] [breθ] [ænd; ənd][ɑːr; ər] [ˌkerˑək.tə'rɪs.tɪk] [ʌv; əv] [ðiːz] [i'məuʃənz]

which	are	expelled	through	the	breath	and	are	characteristic	of	these	emotions
哪个	是	被驱逐	通过	这	气息	和	是	特征	的	这些	情绪

.

:

.

这些情绪通过呼吸排出体外，是这些情绪的特征。

“ ['wɪrisəm] , [ʌn'plez(ə)nt] ['meməriz] ['wiːkən] [helθ] , [ænd; ənd][duː][nɑːt]['dʒenəreɪt] [θɔːt]

“ Wearisome	,	unpleasant	memories	weaken	health	,	and	do	not	generate	thought
“ 令人厌倦的	,	令人不快的	回忆	削弱	健康	,	和	做	不是	产生	想法

['enərdʒi] .

energy	.
活力	.

“令人厌烦、不愉快的记忆会削弱健康，而且不会产生思维能量。”

[kjʊr] [ɪz] [ə'kɑːmplɪʃt] [ɪn] [ɪk'spɛlɪŋ] [ðiːz] [baɪ] [ə'nʌðər] [krɑːp][ʌv; əv] ['hoʊlli] ['plez(ə)nt] ['meməriz] ,

Cure	is	accomplished	in	expelling	these	by	another	crop	of	wholly	pleasant	memories	,
治愈	是	完成	在	排出	这些	经过	其他	庄稼	的	完全	令人愉快的	回忆	,

[wɪtʃ] [pʊt][ðə; ði] ['nesəseri]

which	put	the	necessary
哪个	放	这	必要的

治愈的方法是，通过另一批完全愉快的记忆来驱散这些负面记忆，从而达到必要的治愈效果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	13	]
[	页	-	]

['strʌktʃər] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪn][ˌsɪstə'mætɪk]['ɔ:rdər][ænd; ənd] [ti:tʃ] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][haʊ][tu:; tə][ju:z]
structures **of** **the** **mind** **in** **systematic** **order** **and** **teach** **the** **patient** **how** **to** **use**
结构 的 这 头脑 在 系统 命令 和 教 这 病人 如何 到 使用
[ðə; ði]['ment(ə)l] ['fækltiz] .
the **mental** **faculties** **.**
这 精神的 学院 .

按系统顺序讲解心理结构，并教导患者如何运用心理能力。

" ['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .
" Therefore , keep happy .
" 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ɑ:n][peɪdʒ] - [ʌv; əv] " [ɪ'kɑ:nəmi] [ʌv; əv]['enərdʒi] " [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ə; eɪ] ['sʌmərɪ] [ʌv; əv][sʌm; səm]
On page 40 of " Economy of Energy " will be found a summary of some
在 页 - 的 " 经济 的 活力 " 将要 是 成立 一个 概括 的 一些
[rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] [steɪts] [ʌv; əv][maɪnd] : —
results of states of mind : —
结果 的 各州 的 头脑 : —

《能源经济》第40页总结了一些关于心理状态的研究结果：

" [ðeɪ] [ə'fekt] : —
" They affect : —
" 他们 影响 : —

它们影响：——

" [ðə; ði] [hɑ:rt] , [ænd; ənd][ðə; ði][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] — [bəuθ][ɪts] [reɪt] , [ænd; ənd][ɪts][ˌdɪstrɪ'bju:ʃ(ə)n][ʌv; əv]
" The heart , and the circulation — both its rate , and its distribution of
" 这 心 , 和 这 循环 — 两个都 它是 速度 , 和 它是 分配 的
[blʌd] ;
blood ;
血 ;

"心脏和血液循环——包括血液循环的速度和血液分配；

([ʌn'feɪvərəbl] [steɪts] [ʌv; əv][maɪnd][tend][tu:; tə] [ə'ni:miə] [ɔ:r] - , [ɔ:r][tu:; tə][kən'dʒestʃən] ,
(unfavourable states of mind tend to anaemia or dysxmia , or to congestion ,
(不利 各州 的 头脑 趋向 到 贫血 或者 - , 或者 到 拥塞 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .) .
etc .) .
ETC .) .

（不良的精神状态容易导致贫血或呼吸困难，或充血等）。

" [ðə; ði]['æktʃuəl]['kemɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] [lɪmf] .
" The actual chemical condition of the blood and the lymph .
" 这 实际的 化学 状况 的 这 血 和 这 淋巴 .

"血液和淋巴的实际化学状况。

" [ðə; ði] [lʌŋz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['rɪðəm] [ænd; ənd][ðə; ði] ['fʊlnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] , [ænd; ənd]
" The lungs , and the rhythm and the fulness of the breathing , and
" 这 肺 , 和 这 韵律 和 这 充满 的 这 呼吸 , 和
[ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['ɑ:ksɪdʒən] [in'heild] ,
the amount of oxygen inhaled ,
这 数量 的 氧 吸入 ,

"肺部、呼吸的节奏和深度，以及吸入的氧气量，

[ænd; ənd][ʌv; əv][kɑ:r'bɑ:nɪk]['æsɪd][gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [eks'heɪld] .
and of carbonic acid gas , etc . , exhaled .
和 的 碳酸 酸 气体 , ETC . , 呼气 .

以及呼出的碳酸气体等。

“ [ðə; ði][daɪ'dʒestɪv][ænd; ənd] - [ə'sɪməˌleɪtɪv] - ['ɔrgənz][ænd; ənd] ['fʌŋkʃnz] .
“ The digestive and ' assimilative ' organs and functions .
“ 这 消化 和 - 同化 - 器官 和 函数 .

“消化和'同化'器官及其功能。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 14]
[页 -]

[第14页]

“ [ðə; ði] ['kjʊrətɪv] ['enədʒiz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] ; [wɪtʃ] [ɪn'klu:d] : —
“ The curative energies of the body ; which include : —
“ 这 治疗 能量 的 这 身体 ; 哪个 包括 : —

“人体的疗愈能量，其中包括：——

“ [ðə; ði]['ekskrətɔ:ri]['ɔrgənz] — [ðə; ði] ['baʊəlz] , ['kidniz] , [skɪn] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
“ The excretory organs — the bowels , kidneys , skin , etc .
“ 这 排泄 器官 — 这 肠道 , 肾脏 , 皮肤 , ETC .

“排泄器官——肠道、肾脏、皮肤等。”

([ðʌs] [fɪr] [meɪ] [ækt][æz; əz][ə; eɪ][ˌdaɪju'retɪk] .)
(Thus fear may act as a diuretic .)
(因此 害怕 可能 行为 作为 一个 利尿剂 .)

（因此，恐惧可能起到利尿剂的作用。）

“ [ðə; ði]['mʌskjələr] ['sɪstəm] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ([æz; əz] [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['pærəlaɪzd][baɪ] [fɪr] — [fɔ:r; fər]
“ The muscular system in general (as when it is paralysed by fear — for
“ 这 肌肉发达的 系统 在 一般的 (作为 什么时候 它 是 瘫痪 经过 害怕 — 为了
['ɪnstəns] ,
instance ,
实例 ,

“一般来说，肌肉系统（例如，当它因恐惧而麻痹时——例如，

[wen] [wʌn] [fi:lz] - [ɔ:l][ʌv; əv][ə; eɪ]['tremb(ə)l] -) .
when one feels ' all of a tremble ') .
什么时候 一 感觉 - 全部 的 一个 颤抖 -) .

当一个人感到“浑身颤抖”时）。

“ [ðə; ði] [ə'pɪrəns] — [ðə; ði] ['ætɪtu:d] , [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['ɔrgənz] , [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n]
“ The appearance — the attitude , the position of the organs , the expression
“ 这 外貌 — 这 态度 , 这 位置 的 这 器官 , 这 表达
[ʌv; əv][ðə; ði] [feɪs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
of the face , etc .
的 这 脸 , ETC .

“外表——姿态、器官位置、面部表情等等。”

“ [ðə; ði] [vɔɪs] — [ɪts][toʊn][ænd; ənd]['tæmbər] , [ænd; ənd][ðə; ði][wɜ:rdz] [ju:st] [ɔ:r] [rɪ'prest] .
“ The voice — its tone and timbre , and the words used or repressed .
“ 这 嗓音 — 它是 语气 和 音色 , 和 这 字 用过的 或者 压抑 .

“声音——它的音调和音色，以及所使用的或压抑的词语。

“ [ðə; ði] ['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] — ['pɑ:rtli] ['influənst] [ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli][baɪ][ðə; ði] ['ɔ:ltərd] ['bri:ðɪŋ] ,
“ The nervous system — partly influenced indirectly by the altered breathing ,
“ 这 紧张的 系统 — 部分 影响 间接 经过 这 已修改 呼吸 ,
[ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [blʌd] ,
and by the blood ,
和 经过 这 血 ,

“神经系统——部分受到呼吸改变的间接影响，以及血液的影响，

[ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][maɪnd][ə'pɑ:n][ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs] .
and by the effects of the state of mind upon the Solar Plexus .
和 经过 这 效果 的 这 状态 的 头脑 之上 这 太阳的 神经丛 .

以及精神状态对太阳神经丛的影响。

“ [ðə; ði]['enərdʒi][ænd; ənd] [ɪn'dʊrəns] .
“ The energy and endurance .
“ 这 活力 和 耐力 .

“精力和耐力。

“ [ðə; ði] [pɔɪz] , [ænd; ənd] [i:z] [ʌv; əv][self] - ['mæstəri] , [self] - [rɪ'kʌvəri] , [ænd; ənd][self] -
“ The poise , and ease of self - mastery , self - recovery , and self -
“ 这 沉着 , 和 舒适 的 自己 - 精通 , 自己 - 恢复 , 和 自己 -
[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .
direction .
方向 .

“沉着冷静，以及轻松自如地掌控自己、自我恢复和自我引导的能力。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 15]
[页 -]

[第15页]

“ [ðə; ði][breɪn] — [ðə; ði] ['klɪrnəs] [ʌv; əv] [θɔ:t] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
“ The brain — the clearness of thought , etc .
“ 这 脑 — 这 清晰度 的 想法 , ETC .

“大脑——思维清晰度等等。”

“ [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n][ɑ:n] ['ʌðər] — [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'mi:diət]
“ The influence of the person on others — especially in the immediate
“ 这 影响 的 这 人 在 其他的 — 尤其 在 这 即时
['neɪbərhʊd] .
neighbourhood .
邻里 .

“这个人对其他人的影响——尤其是在其直接邻里范围内的影响。

“ [ðə; ði][də'rekʃn; daɪ'rekʃn][ænd; ənd]['baɪəs][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪn][ðə; ði]['fju:tʃər] ,
“ The direction and bias of the mind in the future ,
“ 这 方向 和 偏见 的 这 头脑 在 这 未来 ,

“未来思维的方向和倾向，

[steɪts] [ʌv; əv][maɪnd] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [bɪ'kʌm] [hə'bɪtʃuəl][ə'pɑ:rt][frʌm; frəm][ðə; ði] ['æktɪv] [wɪl] .
states of mind tending to become habitual apart from the active will .
各州 的 头脑 倾向于 到 变得 习惯性的 除 从 这 积极的 将要 .

脱离主动意志而逐渐养成习惯的心理状态。

” ['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .
” Therefore , keep happy .
” 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

“ [æŋ'zaɪəti] ([wɪtʃ] [ɪn'klu:dz] [fɪr]) ['sæps] [mɔ:r] [laɪf][ɪn][ə; eɪ] [deɪ] [ðæn; ðən][wɜ:rk] [dʌz] [ɪn][ə; eɪ] [wi:k]
“ Anxiety (which includes fear) saps more life in a day than work does in a week
“ 焦虑 (哪个 包括 害怕) 树液 更多的 生活 在 一个 天 比 工作 做 在 一个 星期
.
:
.

“焦虑（包括恐惧）一天消耗的生命力比工作一周消耗的生命力还要多。”

” [æŋ'zaɪəti][ɪz] [ʌn'nesəseri] , [ˌʌnprə'dʌktɪv] , [dɪ'strʌktɪv] [wɜ:rk] .
” Anxiety is unnecessary , unproductive , destructive work .
” 焦虑 是 不必要 , 低效的 , 破坏性的 工作 .

“焦虑是不必要的、无益的、具有破坏性的行为。”

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][hɑ:rd][wɜ:rk] .
It is hard work .
它 是 难的 工作 .

这是一项艰苦的工作。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪnfl] [wɜːrk] .

It	is	sinful	work	.
它	是	罪恶的	工作	.

这是罪恶的行为。

[wiː; wi][mʌst; məst] [rɪ'membər] [haʊ] ['prevələnt] [ɑːr; ər][ðə; ði] [steɪts] [ʌv; əv][maɪnd][ɪn] [wɪtʃ] [fɪr] [ɪz][wʌn]

We	must	remember	how	prevalent	are	the	states	of	mind	in	which	fear	is	one
我们	必须	记住	如何	流行	是	这	各州	的	头脑	在	哪个	害怕	是	一

[ʌv; əv][ðə; ði]['fæktərz] .

of	the	factors	.
的	这	因素	.

我们必须记住，恐惧是造成某些心理状态的因素之一，而这些状态在很多情况下都非常普遍。

[fɔːr; fər] [fɪr] [ɪz][ə; eɪ]['fæktər][ɪn] ['wɜːri] , [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli]['iːv(ə)n][ɪn]['æŋgər] , [ænd; ənd][ɪn]

For	fear	is	a	factor	in	worry	,	and	usually	even	in	anger	,	and	in
为了	害怕	是	一个	因素	在	担心	,	和	通常	甚至	在	愤怒	,	和	在

[dɪ'preʃ(ə)n] .

depression	.
沮丧	.

恐惧是焦虑的一个因素，通常也是愤怒和抑郁的一个因素。

[ðiːz] [wɜːrdz][frʌm; frəm][em] . [dʒeɪ] . [em] . - " ['hiːlər] " [ɑːr; ər] [wɜːrθ] ['riːdɪŋ] : —

These	words	from	M	.	J	.	M	.	Hickson's	"	Healer	"	are	worth	reading	:	—
这些	字	从	M	.	J	.	M	.	-	"	治疗师	"	是	值得	阅读	:	—

MJM Hickson 的《治愈者》中的这段话值得一读：——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

" [wiː; wi][hæv; həv] ['veri] ['seldəm] [rɪ'flektɪd] [ə'pɑːn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [fɪr] [rʌnz] [laɪk][ə; eɪ]['beɪlf(ə)l] [θred]

"	We	have	very	seldom	reflected	upon	the	fact	that	fear	runs	like	a	baleful	thread
"	我们	有	非常	很少	反映	之上	这	事实	那	害怕	跑步	喜欢	一个	有害的	线

[θruː] [ðə; ði] [hoʊl] [web][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][laɪf][frʌm; frəm] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][end] .

through	the	whole	web	of	our	life	from	beginning	to	end	.
通过	这	所有的	网站	的	我们的	生活	从	开始	到	结尾	.

"我们很少反思这样一个事实：恐惧就像一条不祥的线，贯穿我们生活的方方面面，从始至终。"

[wiː; wi][ɑːr; ər][bɔːrn]['ɪntuː][ðə; ði] ['ætməsfɪr] [ʌv; əv] [fɪr] [ænd; ənd] [dred] ,

We	are	born	into	the	atmosphere	of	fear	and	dread	,
我们	是	出生	进入	这	气氛	的	害怕	和	恐惧	,

我们生来就生活在恐惧和焦虑的氛围中，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌðər] [huː] [bɔːr] [ˌjuː 'es][hæd; həd] [lɪvd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['ætməsfɪr] [fɔːr; fər] [wiːks]

and	the	mother	who	bore	us	had	lived	in	the	same	atmosphere	for	weeks
和	这	母亲	WHO	钻孔	我们	有	居住地	在	这	相同的	气氛	为了	周

[ænd; ənd] [mʌnθs] [bɪ'fɔːr] [wiː; wi][wɜːr; wər][bɔːrn] .

and	months	before	we	were	born	.
和	几个月	前	我们	是	出生	.

生下我们的母亲在我们出生前，已经在同样的空气中生活了数周甚至数月。

[wiː; wi][ɑːr; ər] [sə'raʊndɪd] [ɪn] ['ɪnfənsi] [ænd; ənd] ['tʃaɪldhʊd] [baɪ] [klaʊdz] [ʌv; əv] [fɪr] [ænd; ənd]

We	are	surrounded	in	infancy	and	childhood	by	clouds	of	fear	and
我们	是	包围	在	婴儿期	和	童年	经过	云	的	害怕	和

[ˌæprɪ'henʃn] [ɑːn][ðə; ði][pɑːrt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['perənts] ,

apprehension	on	the	part	of	our	parents	,
忧虑	在	这	部分	的	我们的	父母	,

我们在婴儿时期和童年时期，总是被父母的恐惧和忧虑所笼罩。

['nɜːrsɪz] , [ænd; ənd] [frendz] .
nurses , and friends .
护士 , 和 朋友们 .

护士和朋友们。

[æz; əz][wiː; wi] [æd'væns] [ɪn][laɪf] , [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [ɪn'stɪŋktɪvli] , [ɔːr][baɪ] [ɪk'spɪriəns] , [ə'freɪd][ʌv; əv]
As we advance in life , we become instinctively , or by experience , afraid of
作为 我们 进步 在 生活 , 我们 变得 本能地 , 或者 经过 经验 , 害怕的 的
['ɔːlmoʊst] ['evriθɪŋ] .
almost everything .
几乎 一切 .

随着人生阅历的增长，我们本能地或通过经验，会对几乎所有事物感到恐惧。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ə'freɪd][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['perənts] , [ə'freɪd][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['tiːtʃərz] , [ə'freɪd][ʌv; əv]
We are afraid of our parents , afraid of our teachers , afraid of
我们 是 害怕的 的 我们的 父母 , 害怕的 的 我们的 教师 , 害怕的 的
['aʊər; ɑːr] ['pleɪˌmeɪts] ,
our playmates ,
我们的 玩伴 ,

我们害怕父母，害怕老师，害怕玩伴。

[ə'freɪd][ʌv; əv]['goʊsts] , [ə'freɪd][ʌv; əv] [ruːlz] [ænd; ənd][ˌregju'leɪʃ(ə)nz][ænd; ənd] ['pʌnɪʃmənts] , [ə'freɪd]
afraid of ghosts , afraid of rules and regulations and punishments , afraid
害怕的 的 鬼魂 , 害怕的 的 规则 和 法规 和 惩罚 , 害怕的
[ʌv; əv][ðə; ði]['dɑːktər] ,
of the doctor ,
的 这 医生 ,

害怕鬼魂，害怕规章制度和惩罚，害怕医生。

[ðə; ði]['dentɪst] , [ðə; ði]['sɜːrdʒən] .
the dentist , the surgeon .
这 牙医 , 这 外科医生 .

牙医，外科医生。

['aʊər; ɑːr][ə'dʌlt; 'ædʌlt][laɪf][ɪz][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] ['krɑːnɪk] [æŋ'zaɪəti] , [wɪtʃ] [ɪz] [fɪr] [ɪn][ə; eɪ]['maɪldər]
Our adult life is a state of chronic anxiety , which is fear in a milder
我们的 成人 生活 是 一个 状态 的 慢性的 焦虑 , 哪个 是 害怕 在 一个 较温和
[fɔːrm] .
form .
形式 .

我们的成年生活是一种慢性焦虑状态，这是一种较轻微的恐惧形式。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ə'freɪd][ʌv; əv] ['feɪljər] [ɪn] ['bɪznəs] , [ə'freɪd][ʌv; əv] [ˌdɪsə'pɔɪntmənts]
We are afraid of failure in business , afraid of disappointments
我们 是 害怕的 的 失败 在 商业 , 害怕的 的 失望

我们害怕商业失败，害怕失望。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 17]
[页 -]

[第17页]

[ænd; ənd] [mɪ'steɪks] , [ə'freɪd][ʌv; əv] ['enəmi] , ['oʊpən][ɔːr] [kən'siːld] ; [ə'freɪd][ʌv; əv]['pɑːvərti] , [ə'freɪd]
and mistakes , afraid of enemies , open or concealed ; afraid of poverty , afraid
和 错误 , 害怕的 的 敌人 , 打开 或者 暗 ; 害怕的 的 贫困 , 害怕的
[ʌv; əv]['pʌblɪk] [ə'pɪnjən] ,
of public opinion ,
的 民众 观点 ,

害怕犯错，害怕敌人，无论是公开的还是隐蔽的；害怕贫穷，害怕舆论。

[ə'freɪd][ʌv; əv]['æksədənts] , [ʌv; əv] ['sɪknəs] , [ʌv; əv] [deθ] , [ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] ['æftər] [deθ] .

afraid	of	accidents	,	of	sickness	,	of	death	,	and	unhappiness	after	death	.
害怕的	的	事故	,	的	疾病	,	的	死亡	,	和	不快乐	后	死亡	.

害怕意外事故、疾病、死亡以及死后的不幸。

[mæn][ɪz][laɪk][ə; eɪ] ['hɔ:ntɪd] ['ænɪm(ə)l] , [frʌm; frəm][ðə; ði]['kreɪd(ə)l][tu:; tə][ðə; ði] [greɪv] ,

Man	is	like	a	haunted	animal	,	from	the	cradle	to	the	grave	,
男人	是	喜欢	一个	闹鬼的	动物	,	从	这	摇篮	到	这	严重	,

人就像一只被鬼魂缠身的动物，从摇篮到坟墓，无一幸免。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv]['ri:əl][ɔ:r][ɪ'mædʒɪneri] [fɪrz] , [nɑ:t]['oʊnli][hɪz; ɪz] [oʊn] ,

the	victim	of	real	or	imaginary	fears	,	not	only	his	own	,
这	受害者	的	真实的	或者	假想	恐惧	,	不是	仅有的	他的	自己的	,

他是真实或想象中的恐惧的受害者，而不仅仅是他自己的恐惧。

[bʌt; bət] [ðoʊz] [rɪ'flektɪd] [ə'pɑ:n][hɪm; ɪm][frʌm; frəm][ðə; ði] [ˌsju:pə'stiʃənz] , [self] - [dɪ'sepʃ(ə)n] , ['sensəri]

but	those	reflected	upon	him	from	the	superstitions	,	self	-	deceptions	,	sensory
但	那些	反映	之上	他	从	这	迷信	,	自己	-	欺骗	,	感官

[ɪ'lu:ʒnz] , [fɔ:ls] [bɪ'li:fs] ,

illusions	,	false	beliefs	,
幻觉	,	错误的	信仰	,

但那些反映在他身上的迷信、自欺、感官错觉、错误信念，

[ænd; ənd] ['kɑ:nkri:t] ['erərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] ['hju:mən] [reɪs] , [pæst][ænd; ənd]['prez(ə)nt] .

and	concrete	errors	of	the	whole	human	race	,	past	and	present	.
和	具体的	错误	的	这	所有的	人类	种族	,	过去的	和	展示	.

以及人类过去和现在所犯下的具体错误。

“ [fɪr] [nɑ:t]['oʊnli][ə'fekts; 'æfˌekts][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['nɜ:rvəs] [ænd; ənd]['mʌskjələr]

“	Fear	not	only	affects	the	mind	and	the	nervous	and	muscular
“	害怕	不是	仅有的	影响	这	头脑	和	这	紧张的	和	肌肉发达的

['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z] ,

tissues	,
组织	,

“恐惧不仅影响人的思维、神经系统和肌肉组织，

[bʌt; bət][ðə; ði] [mə'lekjələr] ['kemɪk(ə)l] [ˌtrænsfɜ'meɪʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][ɔ:r'gænɪk]['netwɜ:rk] , ['i:v(ə)n][tu:; tə]

but	the	molecular	chemical	transformations	of	the	organic	network	,	even	to
但	这	分子	化学	转变	的	这	有机的	网络	,	甚至	到

[ðə; ði][skɪn] ,

the	skin	,
这	皮肤	,

但是，即使是皮肤，有机网络的分子化学转化也是如此。

[ðə; ði] [her] , [ænd; ənd][ðə; ði] [ti:θ] .

the	hair	,	and	the	teeth	.
这	头发	,	和	这	牙齿	.

头发和牙齿。

[ðɪs] [maɪt] [bi:; bi] [ɪk'spektɪd] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['pæʃ(ə)n] [ðæt] [dɪ'stə:bz] [ðə; ði] [hoʊl] [maɪnd] ,

This	might	be	expected	of	a	passion	that	disturbs	the	whole	mind	,
这	可能	是	预期的	的	一个	热情	那	扰乱	这	所有的	头脑	,

这种扰乱心智的激情，或许也在情理之中。

[wɪtʃ] [ɪz] [ˌreprɪ'zentɪd] [ɔ:r][ɛk'stɜrnəˌlaɪzd][ɪn][ðə; ði] [hoʊl] ['bɑ:di] .

which	is	represented	or	externalised	in	the	whole	body	.
哪个	是	代表	或者	外部化	在	这	所有的	身体	.

它在整个身体中得到体现或外化。

“ [haʊ] [dʌz] [fɪr] ['ɑ:pəreɪt][ə'pɑ:n][ðə; ði]['bɑ:di]

“	How	does	fear	operate	upon	the	body
“	如何	做	害怕	操作	之上	这	身体

恐惧如何影响身体

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

[tuː; tə] [prə'duːs] ['sɪknəs] ?
to produce sickness ?
到 生产 疾病 ?

制造疾病?

[baɪ] ['pærəlaɪzɪŋ] [ðə; ði] [nɜːrv] ['sentərz] , [ɪ'speʃəli] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌvæsə'moʊtər] [nəːvs] , [ðʌs]
By paralysing the nerve centres , especially those of the vasomotor nerves , thus
经过 瘫痪 这 神经 中心 , 尤其 那些 的 这 血管舒缩 神经 , 因此
[prə'djʊsɪŋ] [nɑːt]['oʊnli] ['mʌskjələr] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] ,
producing not only muscular relaxation ,
生产 不是 仅有的 肌肉发达的 松弛 ,

通过麻痹神经中枢，特别是血管运动神经中枢，从而不仅产生肌肉放松，

[bʌt; bət] ['kæpəleri] [kən'dʒestʃənz] [ʌv; əv] [ɔːl] [kaɪndz] .
but capillary congestions of all kinds .
但 毛细血管 拥堵 的 全部 种类 .

但各种类型的毛细血管充血。

[ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] [in'vaits] [ə'tæk] , [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [rɪ'zɪliəns] [ɔːr] ['paʊər]
This condition of the system invites attack , and there is no resilience or power
这 状况 的 这 系统 邀请 攻击 , 和 那里 是 不 弹力 或者 力量
[ʌv; əv] [rɪ'zɪstəns] .
of resistance .
的 反抗 .

这种系统状态容易招致攻击，没有任何韧性或抵抗能力。

[ðə; ði] [geɪts] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪtədel] [hæv; həv] [bɪn] ['oʊpənd] [frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] ,
The gates of the citadel have been opened from within ,
这 大门 的 这 堡垒 有 到过 打开 从 之内 ,

城堡的大门已从内部打开。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['enəmi] [meɪ] ['entər] [æt; ət] ['eni] [pɔɪnt] .
and the enemy may enter at any point .
和 这 敌人 可能 进入 在 任何 观点 .

敌人可以从任何一点进入。

" ['ðerfɔːr] [kiːp] ['hæpi] .
" Therefore keep happy .
" 所以 保持 快乐的 .

所以要保持快乐。

[fɜːrst][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] , [wʌns] [ə'gen] , [nɑːn] - ['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ] [mis'teik] .
First because , once again , non - happiness is a mistake .
第一的 因为 , 一次 再次 , 非 - 幸福 是 一个 错误 .

首先，因为再次强调，不快乐是一种错误。

[ˌaɪ 'tiː][ækts] , [æz; əz][aɪ] [sed] [dʒʌst] [naʊ] , [ɪn][ə; eɪ] ['vɪʃəs] ['sɜːrk(ə)l] , [ɪn'kriːsɪŋ] [ɪt'self] .
It acts , as I said just now , in a vicious circle , increasing itself .
它 行为 , 作为 我 说 只是 现在 , 在 一个 恶毒 圆圈 , 增加 本身 .

正如我刚才所说，它会形成恶性循环，不断自我强化。

[ˌaɪ 'tiː] ['pɔizənz] [ðə; ði] [blʌd] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['veri] ['pɔɪzənɪŋ] [tendz] [tuː; tə] [prə'duːs] [mɔːr] [nɑːn] -
It poisons the blood , and this very poisoning tends to produce more non -
它 毒药 这 血 , 和 这 非常 中毒 倾向于 到 生产 更多的 非 -
['hæpinəs] .
happiness .
幸福 .

它会毒害血液，而这种毒害往往会带来更多的不快乐。

[ˌaɪ 'tiː] ['reidieits] [ɪt'self] , [ænd; ənd][ɪz] [ɪn'fekʃəs] .

It	radiates	itself	,	and	is	infectious	.
它	辐射	本身	,	和	是	传染性	.

它会散发辐射，而且具有传染性。

[ˌaɪ 'tiː] [in'klainz] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [fɪkst] [ænd; ənd] [sʌb] - ['kɑːnʃəs] ['hæbɪt] .

It	inclines	to	become	a	fixed	and	sub	-	conscious	habit	.
它	斜坡	到	变得	一个	固定的	和	子	-	有意识的	习惯	.

它容易变成一种固定的、下意识的习惯。

[ˌaɪ 'tiː] [sɪŋks] [daʊn] ['ɪntuː] [ðə; ði] [sʌb] - ['kɑːnʃəs] [self] , [ænd; ənd] ['æftərwərdz] [iks'presiz]

It	sinks	down	into	the	sub	-	conscious	self	,	and	afterwards	expresses
它	水槽	向下	进入	这	子	-	有意识的	自己	,	和	然后	表达

它潜入潜意识深处，随后表达出来。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

[ɪt'self] [ɪn] ['veriəs] [weɪz] [wɪtʃ] ([æz; əz] [ˌsaɪkoʊ'ænəlɪst] [ʃoʊ]) [ɑːr; ər] [nɑːt] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ə'soʊsieɪtɪd]

itself	in	various	ways	which	(	as	Psychoanalysts	show	)	are	not	usually	associated
本身	在	各种各样的	方式	哪个	(	作为	精神分析学家	展示	)	是	不是	通常	联系

[wɪð; wɪθ] [ðer; ðər] [truː] ['ment(ə)l] [kɔːz] .

with	their	true	mental	cause	.
和	他们的	真的	精神的	原因	.

自身以各种方式出现，而（正如精神分析学家所指出的）这些方式通常与它们真正的心理原因无关。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['tɑːksɪk] , [ænd; ənd] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz] [nɑːn] - [helθ] [ænd; ənd] [nɑːn] - [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] , [baɪ]

It	is	toxic	,	and	produces	non	-	health	and	non	-	efficiency	,	by
它	是	有毒的	,	和	产	非	-	健康	和	非	-	效率	,	经过

['weɪstɪŋ] ['paʊər] [ænd; ənd] [fɔːrs] ;

wasting	power	and	force	;
浪费	力量	和	力量	;

它有毒，浪费能源和力量，造成不健康和低效；

[baɪ] ['brɪŋɪŋ] [fə'tiːg] ; [baɪ] [ɪn'kɜːrɪdʒɪŋ] [bæd] [sliːp] ; [baɪ] ['indʒərɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] ['bɑːdi] ; [baɪ]

by	bringing	fatigue	;	by	encouraging	bad	sleep	;	by	injuring	the	whole	body	;	by
经过	带来	疲劳	;	经过	鼓励	坏的	睡觉	;	经过	受伤	这	所有的	身体	;	经过

['kræmpɪŋ] [ðə; ði] ['enədʒiz] ;

cramping	the	energies	;
抽筋	这	能量	;

通过引起疲劳；通过导致睡眠质量差；通过损害全身；通过阻碍能量流动；

[baɪ] “ [dɪ'stræktɪŋ] ” [ðə; ði]['bɑːdi] [ænd; ənd] [maɪnd] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['hindərɪŋ] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ; [baɪ]

by	“	distracting	”	the	body	and	mind	,	and	thus	hindering	concentration	;	by
经过	“	分散注意力	”	这	身体	和	头脑	,	和	因此	阻碍	专注	;	经过

[ɪm'piːdɪŋ] [ðə; ði] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] ,

impeding	the	circulation	,
阻碍	这	循环	,

通过“分散”身心注意力，从而妨碍集中精神；通过阻碍血液循环，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn] [ʌv; əv] [weɪst] - ['mætərz] ;

and	the	elimination	of	waste	-	matters	;
和	这	消除	的	浪费	-	事情	;

以及消除废物；

[ænd; ənd][baɪ] [ʌp'setɪŋ] [ðə; ði] ['rɪðəm] [ænd; ənd][ðə; ði] ['di:pnɪs] [ænd; ənd] ['θɜ:roʊnəs] [ʌv; əv]

and	by	upsetting	the	rhythm	and	the	deepness	and	thoroughness	of
和	经过	镦	这	韵律	和	这	深度	和	彻底性	的

[ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] ,

the	breathing	,
这	呼吸	,

通过扰乱呼吸的节奏、深度和彻底性，

[ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['sɪstəm] .

and	all	the	vibrations	of	the	physical	system	.
和	全部	这	振动	的	这	身体的	系统	.

以及物理系统的所有振动。

[bɪ'saɪdz] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ʌgli] .

Besides	,	it	is	ugly	.
除了	,	它	是	丑陋的	.

此外，它很丑。

[ˌaɪ 'ti:] ['mɪlɪteɪt] [ə'genst] [faɪ'nænʃ(ə)l] [sək'ses] , [ænd; ənd] [ə'genst] ['soʊʃ(ə)l] [sək'ses] — [fɔ:r; fər] [hu:]

It	militates	against	financial	success	,	and	against	social	success	—	for	who
它	军事	反对	金融的	成功	,	和	反对	社会的	成功	—	为了	WHO

['wɒnts][ə; eɪ][nɑ:n] - ['hæpi] [ə'kweɪntəns] ?

wants	a	non	-	happy	acquaintance	?
想要	一个	非	-	快乐的	熟人	?

它不利于经济上的成功，也不利于社会上的成功——因为谁想要一个不快乐的熟人呢?

— [ænd; ənd] [ə'genst] [ˌɪntə'lektʃuəl] [sək'ses] .

—	and	against	intellectual	success	.
—	和	反对	知识分子	成功	.

——并且与智力上的成功背道而驰。

[kən'sɪdər] [ðɪs] .

Consider	this	.
考虑	这	.

请考虑一下。

[nɑ:n] - ['hæpinəs] [ɪz]['laɪəb(ə)l]

Non	-	happiness	is	liable
非	-	幸福	是	容易

不快乐是可能的

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

[第20页]

[tu:; tə] [meɪk] [wʌnz] [wɜ:rk] [pʊr] [ænd; ənd] [ɪn'fɪriər] , ['dɪfɪkəlt] , ['taɪərɪŋ] , [ænd; ənd] ['wɑ:ntɪŋ] [ɪn]

to	make	one's	work	poor	and	inferior	,	difficult	,	tiring	,	and	wanting	in
到	制作	一个人的	工作	贫穷的	和	下	,	难的	,	令人疲惫	,	和	想要	在

['fɔ:rsaɪt] [ænd; ənd][ɪn] [pər'spektɪv] .

foresight	and	in	perspective	.
远见	和	在	看法	.

使自己的工作变得糟糕、低劣、困难、疲惫，并且缺乏远见和视角。

[ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t][help] .

It	does	not	help	.
它	做	不是	帮助	.

这没有帮助。

[æz; əz]['i:ən] [mə'klɛrən] [sed] :

As	Ian	Maclaren	said	:
作为	伊恩	麦克拉伦	说	:

正如伊恩·麦克拉伦所说：

“ [wʌt] [dʌz] [jʊr; jər][æŋ'zaɪəti][duː] ?
“ What does your anxiety do ?
“ 什么 做 你的 焦虑 做 ?

“你的焦虑会给你带来什么影响？”

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] ['empti] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] , ['brʌðər] , [ʌv; əv][ɪts] ['sɑːroʊ] ; [bʌt; bət][ɑː] ! [ˌaɪ 'tiː] ['emptiz]
It does not empty to - morrow , brother , of its sorrow ; but ah ! it empties
它 做 不是 空的 到 - 明天 , 兄弟 , 的 它是 悲哀 ; 但 啊 ! 它 空瓶
[tuː; tə] - [deɪ] [ʌv; əv][ɪts] [streŋθ] .
to - day of its strength .
到 - 天 的 它是 力量 .

兄弟，它并不能消除明天的悲伤；但是啊！它却耗尽了今天的力量。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [meɪk] [juː; jʊ] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði]['iːv(ə)l] ;
It does not make you escape the evil ;
它 做 不是 制作 你 逃脱 这 邪恶的 ;

它并不能让你摆脱邪恶；

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [juː; jʊ][ʌn'fɪt][tuː; tə][koʊp][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] .
it makes you unfit to cope with it if it comes .
它 制作 你 不合格 到 应付 和 它 如果 它 来 .

它会让你无法应对它真的发生的情况。

” ['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .
” Therefore , keep happy .
” 所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ɑːn][ðə; ði]['mɔːrəl][ænd; ənd]['eθɪk(ə)l][saɪd] , [nɑːn] - ['hæpinəs] , [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] ['wɜːri]
On the moral and ethical side , non - happiness , especially in the form of worry
在 这 道德 和 伦理道德 边 , 非 - 幸福 , 尤其 在 这 形式 的 担心
,
,
,

从道德和伦理的角度来看，不快乐，尤其是以忧虑形式出现的不快乐，

[ɪz] ['kaʊərdli] , [ˌʌn'bæləns] , [ə'genst] ['mɔːrəl] [kən'sɪstənsi] [ænd; ənd] [pə'sɪstənsi] , [ə'genst] [self] -
is cowardly , unbalanced , against moral consistency and persistency , against self -
是 胆小 , 不平衡 , 反对 道德 一致性 和 持久性 , 反对 自己 -
[kən'troʊl][ænd; ənd][self] - ['mæstəri] , [ænd; ənd] ['veri] [ˌʌn'kaɪnd][tuː; tə] ['ʌðər] .
control and self - mastery , and very unkind to others .
控制 和 自己 - 精通 , 和 非常 不友善 到 其他的 .

懦弱、不平衡、反对道德一致性和坚持性、反对自制和自我控制，并且对他人非常不友善。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[nɑːn] - ['hæpinəs] ['ʃɔːtnz] [laɪf] , [ænd; ənd] [brɪŋz]
Non - happiness shortens life , and brings
非 - 幸福 缩短 生活 , 和 带来

不快乐会缩短寿命，并带来

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 21]
[页 -]

[第21页]

[ˌpriːmə'tʃʊr; ˌpriːmə'tʊr] , [ɪn'kɑːmpɪtənt] , ['bɜːd(ə)nsəm] [oʊld][eɪdʒ] .
premature , incompetent , burdensome old age .
过早 , 不称职的 , 负担 老的 年龄 .

过早衰老，能力下降，成为负担。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['selfɪʃ] , [ɪn][ðə; ði][wɜːrst] [sens] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrd] ;

It	is	selfish	,	in	the	worst	sense	of	the	word	;
它	是	自私	,	在	这	最差	感觉	的	这	单词	;

这是自私的，而且是这种自私程度最严重的自私；

[fɔːr; fər][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['selfɪʃnəs] [ðæt] [ɪz][ˌæltru'ɪstɪk] .

for	there	is	a	selfishness	that	is	altruistic	.
为了	那里	是	一个	自私	那	是	利他主义	.

因为有一种自私，它也是利他主义的体现。

[ˌaɪ 'tiː]['hɑːrmz][pɑː'sterəti] ,

It	harms	posterity	,
它	危害	后人	,

这会损害后代的利益。

[æz; əz] — [ə'mʌŋ] ['ʌðər] [pruːfs] — [wiː; wi] [siː] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['mʌðər] [ə'pɑːn]

as	—	among	other	proofs	—	we	see	from	the	influence	of	a	mother	upon
作为	—	之中	其他	证明	—	我们	看	从	这	影响	的	一个	母亲	之上

[hɜːr; hər] [beɪb] [bɪ'fɔːr] [æz; əz] [wel] [æz; əz]['æftər][bɜːrθ] .

her	babe	before	as	well	as	after	birth	.
她	宝贝	前	作为	出色地	作为	后	出生	.

例如，我们可以从母亲在婴儿出生前后对其产生的影响中看出这一点。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ˌjuː 'es] [les] [ˌɪndɪ'pendənt] [ænd; ənd] [les] [friː] .

It	makes	us	less	independent	and	less	free	.
它	制作	我们	较少的	独立的	和	较少的	自由的	.

它使我们变得不那么独立，也不那么自由。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[haʊ] ['hæpinəs] ['hɛlps]

How	Happiness	Helps
如何	幸福	帮助

快乐如何帮助人们

['hæpinəs] , [baɪ][ðə; ði] “ [ɪk'spʌlsɪv] ['paʊər] ” [ʌv; əv][ə; eɪ]['pɑːzətɪv] [steɪt] [ʌv; əv][maɪnd] ,

Happiness	,	by	the	“	expulsive	power	”	of	a	positive	state	of	mind	,
幸福	,	经过	这	“	排泄的	力量	”	的	一个	积极的	状态	的	头脑	,

幸福，源于积极心态的“驱逐力”。

['draɪvz] [aʊt] [ɔːr] ['njuːtrəlaiz] [ɔːr]['kænsəlz][nɑːn] - ['hæpinəs] ,

drives	out	or	neutralises	or	cancels	non	-	happiness	,
驱动	出去	或者	中和	或者	取消	非	-	幸福	,

驱散、消除或消除不快乐，

[ɪn'sted] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] ['biːɪŋ] [left]['oʊpən][tuː; tə][ðə; ði]['sev(ə)n] ['ʌðər] ['dɛvəlz] ,

instead	of	the	mind	being	left	open	to	the	seven	other	devils	,
反而	的	这	头脑	存在	左边	打开	到	这	七	其他	魔鬼	,

而不是让心灵对其他七个魔鬼敞开大门，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [wen] [wiː; wi] ['mɪrli] [traɪ][nɑːt][tuː; tə][biː; bi][nɑːn] - ['hæpi] .

as	it	may	be	when	we	merely	try	not	to	be	non	-	happy	.
作为	它	可能	是	什么时候	我们	仅仅	尝试	不是	到	是	非	-	快乐的	.

当我们只是努力不让自己不快乐时，情况可能就是这样。

[ðə; ði] ['hæpi] [hɑːrt] [ɪz] [tuː] [fʊl] [fɔːr; fər][nɑːn] - ['hæpinəs] ,

The	happy	heart	is	too	full	for	non	-	happiness	,
这	快乐的	心	是	也	满的	为了	非	-	幸福	,

快乐的心灵容不下不快乐。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 22]
[页 -]

[第22页]

[æz; əz][ðə; ðɪ] [laɪt] [ruːm] [ɪz] [tuː] [laɪt] [fɔːr; fər] ['dɑːrknəs] .
as the light room is too light for darkness .
作为 这 光 房间 是 也 光 为了 黑暗 .

因为明亮的房间太亮了，无法营造黑暗氛围。

[æz; əz]['mɪstər] . [ə; eɪ] . [naɪt] [sez] , ['hæpinəs] [fɪlz] [ðə; ðɪ] [hɑːrt] [wɪð; wɪθ][ɪts] [θriː] [kəm'pænjənz] ,
As Mr . A . Knight says , Happiness fills the heart with its three companions ,
作为 先生 . 一个 . 骑士 说道 , 幸福 填充 这 心 和 它是 三 同伴 ,
[helθ] , ['hɑːrməni] , [ænd; ənd] ['helpflnəs] .
Health , Harmony , and Helpfulness .
健康 , 和谐 , 和 乐于助人 .

正如 A. Knight 先生所说，幸福让内心充满健康、和谐与乐于助人的三个伙伴。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [wɜːrks][ɪn][ðə; ðɪ] ['ɑːpəzɪt] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['vɪʃəs] ['sɜːrk(ə)l] .
Happiness works in the opposite of the vicious circle .
幸福 作品 在 这 对面的 的 这 恶毒 圆圈 .

幸福的运作方式与恶性循环截然相反。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [fɔːr; fər] ['greɪtər] ['hæpinəs] .
It makes for greater happiness .
它 制作 为了 更大的 幸福 .

它能带来更大的幸福感。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][self] - [ɪn'kriːsɪŋ] .
It is self - increasing .
它 是 自己 - 增加 .

它具有自我增殖的能力。

[ə'mʌŋ] ['ʌðər] ['riːz(ə)nz] , [ˌaɪ 'tiː]['pjuərifaiz][ænd; ənd] [ɪn'vɪgəˌreɪts] [ðə; ðɪ] [blʌd] ,
Among other reasons , it purifies and invigorates the blood ,
之中 其他 原因 , 它 净化 和 使人精神焕发 这 血 ,

除此之外，它还能净化和滋养血液。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪn][ɪt'self] [in'klainz] [ðə; ðɪ][maɪnd] [tɔːrdz] ['fɜːrðər] [ænd; ənd] ['greɪtər] ['hæpinəs] .
and this in itself inclines the mind towards further and greater Happiness .
和 这 在 本身 斜坡 这 头脑 向 更远 和 更大的 幸福 .

而这本身就使人的心倾向于追求更深层次、更大的幸福。

[ˌaɪ 'tiː] [kri'eɪts] [ðə; ðɪ]['hæbɪt][ʌv; əv] ['hæpinəs] , [ðə; ðɪ]['baɪəs] [tɔːrdz] ['hæpinəs] .
It creates the habit of Happiness , the bias towards Happiness .
它 创建 这 习惯 的 幸福 , 这 偏见 向 幸福 .

它培养快乐的习惯，使人倾向于快乐。

[ˌaɪ 'tiː] ['stɔrz] [ðə; ðɪ] ['meməri] [wɪð; wɪθ] ['hæpinəs] , [fɔːr; fər]['fjuːtʃər][juːz] .
It stores the memory with Happiness , for future use .
它 商店 这 记忆 和 幸福 , 为了 未来 使用 .

它将幸福的记忆储存起来，以备将来使用。

[prə'spektɪvli] , ['hæpinəs] [mʌst; məst][biː; bi]['væljuːd][æz; əz][ə; eɪ] [greɪt] ['æset] .
Prospectively , Happiness must be valued as a great asset .
前瞻性 , 幸福 必须 是 有价值的 作为 一个 伟大的 资产 .

从长远来看，幸福必须被视为一种巨大的财富。

['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [dʌz] [nɑ:t] ['mɪrli] [eɪd][ɪn] [rɪ'mu:vɪŋ] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [nɑ:n] - [helθ] ,
Happiness does not merely aid in removing mental and physical Non - Health ,
幸福 做 不是 仅仅 援助 在 移除 精神的 和 身体的 非 - 健康 ,

幸福不仅仅有助于消除身心健康问题，

[ɪn] [sʌtʃ] [fɔ:rmz][æz; əz] [dɪ'preʃ(ə)n] [ænd; ənd] [fɪr] , " [nə:vs] " [ænd; ənd][ðer; ðər] ['trʌblz] , [fə'ti:g] ,
in such forms as depression and fear , " nerves " and their troubles , fatigue ,
在 这样的 表格 作为 沮丧 和 害怕 , " 神经 " 和 他们的 麻烦 , 疲劳 ,
['sli:pləsnəs]
sleeplessness
失眠

以抑郁和恐惧、"神经紧张"及其相关问题、疲劳、失眠等形式出现

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 23]
[页 -]

[第23页]

[ɔ:r][bæd] [sli:p] , [bæd][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] , [kən'dʒestʃən] , [ænd; ənd][soʊ][ɑ:n] .
or bad sleep , bad circulation , congestion , and so on .
或者 坏的 睡觉 , 坏的 循环 , 拥塞 , 和 所以 在 .

或者睡眠不足、血液循环不良、鼻塞等等。

[ˌaɪ 'ti:] ['æktʃuəli] [prə'du:səz, prə'du:sɪz] ['pɑ:zətɪv] [helθ] , [wel] - ['bi:ɪŋ] , [ænd; ənd] ['fɪtnəs] , [æz; əz] [wel]
It actually produces positive Health , Well - being , and Fitness , as well
它 实际上 产 积极的 健康 , 出色地 - 存在 , 和 健康 , 作为 出色地
[æz; əz] [ɪn'kri:st] [self] - ['hi:lɪŋ] [ænd; ənd] " [prɪ'ventɪv] " ['paʊər] .
as increased Self - Healing and " Preventive " Power .
作为 增加 自己 - 康复 和 " 预防 " 力量 .

它实际上能带来积极的健康、幸福感和体能，并增强自我修复能力和"预防"能力。

['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] ['letər] [i:][ə'loʊn] .
Think of the letter E alone .
思考 的 这 信 E 独自的 .

单独想想字母 E。

['hæpinəs] [tendz] [tu:; tə] [helθ] , [ɪn][ɪts] ['veriəs] ['æspekts] : —
Happiness tends to Health , in its various aspects : —
幸福 倾向于 到 健康 , 在 它是各种各样的 方面 : —

幸福与健康息息相关，体现在各个方面：——

[ɪn'dʒɔɪmənt] [ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd][ʌv; əv][ɔ:l] [ðæt] [laɪf] [brɪŋz] [ˌju: 'es] ;
Enjoyment of life and of all that life brings us ;
享受 的 生活 和 的 全部 那 生活 带来 我们 ;

享受生活以及生活带给我们的一切；

['enərdʒi] — [fɔ:r; fər] [helθ] ['gɪvz] [ə; eɪ]['tɑ:nɪk] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'ækʃ(ə)n] ;
Energy — for Health gives a tonic without reaction ;
活力 — 为了 健康 给予 一个 补品 没有 反应 ;

Energy——对健康有益，能起到滋补作用且无副作用；

[ɪ'kɑːnəmi] — [fɔːr; fər] , [wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['hæpi] , [wiː; wi] [niːd] ['niːðər] [drʌgz] [nɔːr]['stimjulənts][nɔːr]
Economy — for , when we are happy , we need neither drugs nor stimulants nor
经济 — 为了 , 什么时候 我们 是 快乐的 , 我们 需要 两者都不 药物 也不 兴奋剂 也不
[nɑːr'kɑːtɪks][nɔːr]['hɑːlədeɪz] ;
narcotics nor holidays ;
毒品 也不 假期 ;

经济——因为当我们快乐时，我们既不需要毒品，也不需要兴奋剂，也不需要麻醉品，更不需要假期；

['hæpinəs] [seɪvz] [væst] ['stɔrz] [ʌv; əv] ['preʃəs] ['paʊər] , [bəuθ] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l] ;
Happiness saves vast stores of precious power , both physical and mental ;
幸福 保存 广阔的 商店 的 宝贵的 力量 , 两个都 身体的 和 精神的 ;

幸福能节省大量的宝贵能量，包括体力和脑力；

[ɪn'dʊrəns] — [wʌt] [lɔːŋ] ['aʊərz][wiː; wi][kæn; kən][wɜːrk] [wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['hæpi] ;
Endurance — what long hours we can work when we are happy ;
耐力 — 什么 长的 小时 我们 能 工作 什么时候 我们 是 快乐的 ;

耐力——当我们感到快乐时，我们可以工作多长时间；

[iːz] ;
Ease ;
舒适 ;

舒适;

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

[ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ;
Efficiency ;
效率 ;

效率;

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [brɪŋz] [ðə; ði] [raɪt] [vaɪ'breɪʃnz] [θruː'aʊt] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd]['bɑːdi] ,
Happiness brings the right vibrations throughout the mind and body ,
幸福 带来 这 正确的 振动 自始至终 这 头脑 和 身体 ,

幸福能为身心带来积极的振动。

['pɑːrtli] [θruː] [ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs][ænd; ənd][ðə; ði] [ˌsɪmpə'θetɪk] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] .
partly through the Solar Plexus and the Sympathetic Nervous System .
部分 通过 这 太阳的 神经丛 和 这 交感神经 紧张的 系统 .

部分是通过太阳神经丛和交感神经系统实现的。

['oʊnli] ['leɪtli] [hæv; həv][wiː; wi] [bɪ'gʌn] [tuː; tə]['riːəlaɪz][ðə; ði] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv][ðə; ði] [reɪt] [ænd; ənd]
Only lately have we begun to realise the importance of the rate and
仅有的 最近 有 我们 开始 到 意识到 这 重要性 的 这 速度 和
['kærəktər] [ʌv; əv] [vaɪ'breɪʃnz] .
character of vibrations .
特点 的 振动 .

直到最近我们才开始意识到振动的频率和特性的重要性。

[let] [ðə; ði] [seɪm] ['elɪmənts; 'eləmənts]['vaɪbreɪt] ['dɪfrəntli] , [ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv][aɪs][ɔːr]['wɔːtər][ɔːr]
Let the same elements vibrate differently , and we have ice or water or
让 这 相同的 元素 颤动 不同 , 和 我们 有 冰 或者 水 或者
[stiːm] .
steam .
蒸汽 .

让相同的元素以不同的方式振动，我们就得到了冰、水或蒸汽。

[wi:; wi] [noʊ] [ðə; ði] [fʊl] [ænd; ənd] [ɪ'læstɪk] ['fɜ:rmnəs] [ænd; ənd] [rɪ'zɪliəns] [ʌv; əv] [feɪθ] ,

We	know	the	full	and	elastic	firmness	and	resilience	of	faith	,
我们	知道	这	满的	和	松紧带	硬度	和	弹力	的	信仰	,

我们深知信仰的丰沛力量、弹性和韧性。

[ðə; ði] ['ʃrʌŋkən] [ænd; ənd] ['pærəlaɪzd] ['tremblɪŋ] [ʌv; əv] [fɪr] .

the	shrunken	and	paralysed	trembling	of	fear	.
这	缩小	和	瘫痪	发抖	的	害怕	.

恐惧带来的萎靡不振和麻木颤抖。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['lɑ:rdʒli] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ʌv; əv] [vaɪ'breɪʃnz] .

It	is	largely	a	difference	of	vibrations	.
它	是	很大程度上	一个	不同之处	的	振动	.

这主要是振动频率的差异。

['hæpinəs] [hæz; həz][ðə; ði][moʊst][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [vaɪ'breɪʃnz] .

Happiness	has	the	most	desirable	vibrations	.
幸福	有	这	最多	理想	振动	.

幸福拥有最令人向往的能量振动。

['hæpinəs] [mi:nz] [ðæt] [wi:; wi] [ɪn'heɪl] [mɔ:r] [laɪf] - ['gɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ] ['ɑ:ksɪdʒən] ,

Happiness	means	that	we	inhale	more	life	-	giving	and	cleansing	oxygen	,
幸福	方法	那	我们	吸入	更多的	生活	-	给予	和	清洁	氧	,

幸福意味着我们吸入更多赋予生命和净化空气的氧气。

[ænd; ənd][eks'heɪl] [mɔ:r] [kɑ:r'bɑ:nɪk]['æsɪd][ænd; ənd] ['ʌðər] [weɪst] ['mætər] .

and	exhale	more	carbonic	acid	and	other	waste	matter	.
和	呼气	更多的	碳酸	酸	和	其他	浪费	事情	.

并呼出更多的碳酸和其他废物。

['hæpinəs] [mi:nz] [ðæt] [wi:; wi][hæv; həv] ['betər] [sli:p] , [ænd; ənd][kæn; kən][du:][wɪð; wɪθ] [les] [sli:p] .

Happiness	means	that	we	have	better	sleep	,	and	can	do	with	less	sleep	.
幸福	方法	那	我们	有	更好的	睡觉	,	和	能	做	和	较少的	睡觉	.

幸福意味着我们睡眠质量更好，而且睡眠时间可以更少。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

['hæpinəs] [mi:nz] [ɪm'pru:vd] [ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] .

Happiness	means	improved	circulation	.
幸福	方法	改进	循环	.

幸福感意味着血液循环改善。

[ˌaɪ 'ti:] [ki:ps] [ðə; ði]['bɑ:di][wɔ:rm][ɪn]['wɪntər][ænd; ənd] [ku:l] [ɪn] ['sʌmər] .

It	keeps	the	body	warm	in	winter	and	cool	in	summer	.
它	保持	这	身体	温暖的	在	冬天	和	凉爽的	在	夏天	.

它冬暖夏凉。

[ˌaɪ 'ti:] [ri'li:vz] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [hɑ:rt] .

It	relieves	the	physical	heart	.
它	缓解	这	身体的	心	.

它能缓解心脏的生理负担。

['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] ['gɪvz] ['betər] [lʊks] .

Happiness	gives	better	looks	.
幸福	给予	更好的	看起来	.

快乐让人容光焕发。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ðə; ði] [aɪz] [braitə] , [ðə; ði][kəm'plekʃ(ə)n] ['klɪrər] , [ðə; ði][step] [mɔːr] ['vɪgərəs] , [ðə; ði]

It	makes	the	eyes	brighter	,	the	complexion	clearer	,	the	step	more	vigorous	,	the
它	制作	这	眼睛	更亮	,	这	肤色	更清晰	,	这	步	更多的	蓬勃	,	这

['kærɪdʒ] [mɔːr] ['ʌpraɪt] .

carriage	more	upright	.
运输	更多的	直立	.

它使眼睛更明亮，肤色更白皙，步伐更轻快，姿态更挺拔。

[ænd; ənd] , ['dʒen(ə)rəli] , ['hæpinəs] [meɪks] ['piːp(ə)l] [mɔːr] [ə'træktɪv] .

And	,	generally	,	Happiness	makes	people	more	attractive	.
和	,	一般来说	,	幸福	制作	人们	更多的	吸引人的	.

而且，一般来说，快乐会使人更有魅力。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ] [mɑːrkt] ['soʊʃ(ə)l]['vælјuː] .

It	has	a	marked	social	value	.
它	有	一个	标记	社会的	价值	.

它具有显著的社会价值。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[faɪ'nænʃəliˌfə'nænʃəli] , ['hæpinəs] [peɪz] .

Financially	,	Happiness	pays	.
财务方面	,	幸福	支付	.

从经济角度来看，快乐会带来回报。

[ðə; ði] ['hæpi] ['seɪlzmən] [ɔːr] ['seɪlzwʊmən] [ɪz] [mɔːr] [pər'sweɪsɪv] .

The	happy	salesman	or	saleswoman	is	more	persuasive	.
这	快乐的	推销员	或者	售货员	是	更多的	有说服力的	.

心情愉悦的销售员更有说服力。

[ðə; ði] ['hæpi] ['pɜːrs(ə)n][gets][ænd; ənd] [kiːps] [mɔːr] [frendz] , [huː] [wɪl] [laɪk][tuː; tə][help][hɪm; ɪm] ,

The	happy	person	gets	and	keeps	more	friends	,	who	will	like	to	help	him	,
这	快乐的	人	获得	和	保持	更多的	朋友们	,	WHO	将要	喜欢	到	帮助	他	,

快乐的人更容易结交朋友，也能留住更多乐于助人的朋友。

[ɪf] ['oʊnli][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hɪz; ɪz] ['hæpinəs] ['hɛlps][ðem; ðəm] .

if	only	because	his	Happiness	helps	them	.
如果	仅有的	因为	他的	幸福	帮助	他们	.

哪怕仅仅是因为他的快乐能帮助他们。

[dʒeɪmz]['koʊ'eɪts] [sez] :

James	Coates	says	:
詹姆斯	科茨	说道	:

詹姆斯·科茨说：

“ [smaɪl] [æt; ət][jʊr; jər] ['bɪznəs] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [smaɪl] [bæk] .

“	Smile	at	your	business	,	and	it	will	smile	back	.
“	微笑	在	你的	商业	,	和	它	将要	微笑	后退	.

“对你的事业微笑，它也会对你微笑。”

['fɑːloʊ] [ðə; ði] [laɪt] [ʌv; əv] [ðæt] [smaɪl] .

Follow	the	light	of	that	smile	.
跟随	这	光	的	那	微笑	.

追随那笑容的光芒。

” [[ˌpiː 'dʒiː] -]

”	[	Pg	26	]
”	[	页	-	]

“[第 26 页]

['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .
Therefore , keep happy .
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ˌɪntə'lektʃuəli] , ['hæpinəs] ['hɛlps][ju: 'es][tu:; tə] [si:] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊrɝ] ['klɪrnəs] [ænd; ənd] ['fɔ:rsaɪt] .
Intellectually , Happiness helps us to see with surer clearness and foresight .
智力方面 , 幸福 帮助 我们 到 看 和 确定 清晰度 和 远见 .

从理智上讲，幸福有助于我们更清晰、更有远见地看待事物。

['hæpinəs] ['hɛlps][ju: 'es][tu:; tə] [sɑ:lv] ['aʊər; ɑ:r]['prɔ:bləms] ['raɪtli] .
Happiness helps us to solve our problems rightly .
幸福 帮助 我们 到 解决 我们的 问题 没错 .

快乐有助于我们正确解决问题。

['hæpinəs] ['gɪvz] [ju: 'es] [mɔ:r] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ænd; ənd] [mɔ:r] [ˌɪntu'ɪʃ(ə)n] .
Happiness gives us more understanding and more intuition .
幸福 给予 我们 更多的 理解 和 更多的 直觉 .

幸福能让我们拥有更丰富的理解力和更强的直觉。

['hæpinəs] [meɪks] [ju: 'es] [mɔ:r] [rɪ'septɪv] [tu:; tə][ðə; ði][best][aɪ'di:əz] .
Happiness makes us more receptive to the best ideas .
幸福 制作 我们 更多的 接受 到 这 最好的 想法 .

快乐使我们更容易接受最好的想法。

['hæpinəs] [pʊts][ju: 'es][ɪn] ['betər] [pər'spektɪv] .
Happiness puts us in better perspective .
幸福 放置 我们 在 更好的 看法 .

快乐让我们以更客观的视角看待问题。

['hæpinəs] , [wʌns] [ə'gen] , [ɪn'kri:sɪz] ['aʊər; ɑ:r]['ment(ə)l]['enərdʒi] , [ɪn'dʊrəns] , [i:z] , [ænd; ənd]
Happiness , once again , increases our mental energy , endurance , ease , and
幸福 , 一次 再次 , 增加 我们的 精神的 活力 , 耐力 , 舒适 , 和
[ɪ'fektɪvnəs] .
effectiveness .
效力 .

快乐再次增强了我们的精神能量、耐力、轻松感和效率。

[ði:z] [kwoʊ'teɪʃənz][frʌm; frəm][si:] . [di:] . ['lɑ:rsən][ɑ:r; ər] ['eksələnt] .
These quotations from C . D . Larson are excellent .
这些 引文 从 C . D . 拉尔森 是 出色的 .

CD Larson的这些引言非常精彩。

[hi:; hi] [sez] : —
He says : —
他 说道 : —

他说：——

“ [dʒʌst][bi:; bi][glæd] , [ænd; ənd][ju:; jʊ]['ɔ:lweɪz] [wɪl] [bi:; bi][glæd] .
“ Just be glad , and you always will be glad .
“ 只是 是 高兴的 , 和 你 总是 将要 是 高兴的 .

只要你感到快乐，你就会一直快乐。

[ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] ['betər] ['ri:z(ə)nz][tu:; tə][bi:; bi][glæd] .
You will have better reasons to be glad .
你 将要 有 更好的 原因 到 是 高兴的 .

你会有更好的理由感到高兴。

[ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [mɔ:r] [ænd; ənd] [mɔ:r] [θɪŋz] [tu:; tə] [meɪk] [ju:; jʊ][glæd] .
You will have more and more things to make you glad .
你 将要 有 更多的 和 更多的 事物 到 制作 你 高兴的 .

你会拥有越来越多让你感到快乐的事物。

“ [wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['temptɪd] [tuː; tə] [fiːl] [dɪs'kɜːrɪdʒd] [ɔːr] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] , [biː; bi][glæd] [ɪn'sted] .

“ When	you	are	tempted	to	feel	discouraged	or	disappointed	,	be	glad	instead	.
“ 什么时候	你	是	受诱惑	到	感觉	灰心	或者	失望的	,	是	高兴的	反而	.

“当你感到沮丧或失望时，要感到高兴。”

[dʒʌst][biː; bi][glæd] , [ænd; ənd][jʊr; jər] [feɪt] [wɪl] [tʃeɪndʒ] .

Just	be	glad	,	and	your	fate	will	change	.
只是	是	高兴的	,	和	你的	命运	将要	改变	.

只要心存感激，你的命运就会改变。

[noʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi][glæd] , [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ]

Know	that	you	can	be	glad	,	say	that	you
知道	那	你	能	是	高兴的	,	说	那	你

要知道你可以感到高兴，要知道你

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	27	]
[	页	-	]

[第27页]

[wɪl] , [ænd; ənd][stænd] [ʌn'kɑːmprəmaɪzɪŋli] [ə'pɑːn][jʊr; jər] [rɪ'zɑːlv] .

will	,	and	stand	uncompromisingly	upon	your	resolve	.
将要	,	和	站立	毫不妥协	之上	你的	解决	.

意志坚定，毫不妥协地坚持你的决心。

[wen] [θɪŋz] [ɑːr; ər][nɑːt][tuː; tə][jʊr; jər]['laɪkɪŋ] , [biː; bi][glæd] [ˌnevərðə'les] ,

When	things	are	not	to	your	liking	,	be	glad	nevertheless	,
什么时候	事物	是	不是	到	你的	喜欢	,	是	高兴的	尽管如此	,

即使事情不如你所愿，也要感到高兴。

[fɔːr; fər][ðə; ði][glæd] [hɑːrt] [kæn; kən] [kɔːz] [ɔːl] [θɪŋz] [tuː; tə][biː; bi][æz; əz][wiː; wi] [wɪʃ] [ðem; ðəm][tuː; tə]

for	the	glad	heart	can	cause	all	things	to	be	as	we	wish	them	to
为了	这	高兴的	心	能	原因	全部	事物	到	是	作为	我们	希望	他们	到

[biː; bi] .

be	.
是	.

因为喜乐的心能使万事如我们所愿。

[wen] [θɪŋz] [duː][nɑːt] [gɪv] [juː; jʊ] ['pleʒər] ,

When	things	do	not	give	you	pleasure	,
什么时候	事物	做	不是	给	你	乐趣	,

当事物不能给你带来快乐时，

[proʊ'siːd] [ɪn'sted] [tuː; tə] [kri'eɪt] ['pleʒər] [ɪn][jʊr; jər] [oʊn] [hɑːrt] [ænd; ənd][soʊl] .

proceed	instead	to	create	pleasure	in	your	own	heart	and	soul	.
继续	反而	到	创造	乐趣	在	你的	自己的	心	和	灵魂	.

不如去创造属于你自己的内心和灵魂的快乐。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [lɔː] [ðæt] [ɔːl] [gʊd] [θɪŋz] [wɪl] ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər] [kʌm] [ænd; ənd][biː; bi] [wer] [ðə; ði]

“ It	is	the	law	that	all	good	things	will	sooner	or	later	come	and	be	where	the
“ 它	是	这	法律	那	全部	好的	事物	将要	很快	或者	之后	来	和	是	在哪里	这

['gretɪst] ['hæpinəs] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][faʊnd] .

greatest	happiness	is	to	be	found	.
最	幸福	是	到	是	成立	.

“所有美好的事物迟早都会来到最幸福的地方，这是不争的事实。”

['ðerfɔːr] , [biː; bi] ['hæpinəs] [ɪn] [jɔːr'self] , [rɪ'gɑːrdləs] [ʌv; əv] [taɪmz] , ['siːznz] , [ɔːr]['sɜːrkəmstænsɪz] .

Therefore	,	be	happiness	in	yourself	,	regardless	of	times	,	seasons	,	or	circumstances	.
所以	,	是	幸福	在	你自己	,	不管	的	时代	,	季节	,	或者	情况	.

因此，无论时代、季节或境遇如何，都要让自己感到快乐。

“ [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði][mæn] [huː] [blendz] [rɪˈdʒɔɪsɪŋ] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz][wɜːrk] [huː] [dʌz] [ðə; ði][best][wɜːrk] .
“ It is the man who blends rejoicing with his work who does the best work .
“ 它 是 这 男人 WHO 混合物 欢欣鼓舞 和 他的 工作 WHO 做 这 最好的 工作 .

将快乐融入工作的人才能做出最好的工作。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['prɑːfɪtəb(ə)l][ɪn] ['evri] [weɪ] [tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə][biː; bi][glæd] .
It is profitable in every way to learn to be glad .
它 是 有利可图 在 每一个 方式 到 学习 到 是 高兴的 .

学会快乐在各方面都有益处。

“ [ðə; ði] ['hæpiːɚ] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['oʊvər] [wʌt] [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə][juː; jʊ] ,
“ The happier you are over what has come to you ,
“ 这 更快乐 你 是 超过 什么 有 来 到 你 ,

你越能为你所拥有的一切感到快乐，

[ðə; ði] [mɔːr] [ænd; ənd][ðə; ði] [mɔːr] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə][juː; jʊ][ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃər] .
the more and the more will come to you in the future .
这 更多的 和 这 更多的 将要 来 到 你 在 这 未来 .

未来你会得到越来越多的好处。

[ðə; ði][glæd] [hɑːrt] [ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃɪrf(ə)l] [soʊl] ['ɔːlweɪz] [meɪk] [θɪŋz] ['betər] .
The glad heart and the cheerful soul always make things better .
这 高兴的 心 和 这 快乐 灵魂 总是 制作 事物 更好的 .

快乐的心情和开朗的灵魂总能让事情变得更好。

“ [gɪv] ['glædnəs] [tuː; tə][jʊr; jər][maɪnd] , [ænd; ənd][juː; jʊ]
“ Give gladness to your mind , and you
“ 给 欢乐 到 你的 头脑 , 和 你

“让你的心灵充满喜乐，你

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 28]
[页 -]

[第28页]

[gɪv] ['klɪrnəs] [tuː; tə][jʊr; jər][maɪnd] ; [ænd; ənd][ə; eɪ] [klɪr] [maɪnd][kæn; kən] [siː] [haʊ] [tuː; tə] [ɪ'vɑːlv]
give clearness to your mind ; and a clear mind can see how to evolve
给 清晰度 到 你的 头脑 ; 和 一个 清除 头脑 能 看 如何 到 发展
['betər] [plænz] .
better plans .
更好的 计划 .

让你的头脑清醒；头脑清醒的人才能制定更好的计划。

” [ɪn][ðə; ði]['mɔːrəl][ænd; ənd]['eθɪk(ə)l][ænd; ənd]['spɪrɪtʃuəl] , [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ænd; ənd]
” In the moral and ethical and spiritual , as in the intellectual and
” 在 这 道德 和 伦理道德 和 精神 , 作为 在 这 知识分子 和
[faɪ'nænʃ(ə)l][ænd; ənd]['soʊʃ(ə)l] [sfiəz] ,
financial and social spheres ,
金融的 和 社会的 球体 ,

“在道德、伦理和精神领域，正如在智力、经济和社会领域一样，

['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ] ['preʃəs] [ænd; ənd] ['ɪntɪgrəl] ['fæktər][ɪn] [sək'ses] [ænd; ənd] ['prɑːgres] .
Happiness is a precious and integral factor in success and progress .
幸福 是 一个 宝贵的 和 不可缺少的 因素 在 成功 和 进步 .

幸福是成功和进步中宝贵且不可或缺的因素。

[wiː; wi] [maɪt] ['ɔːlmoʊst] [seɪ] [ðæt] ['hæpinəs] [ɪn'kluːdz] [ðə; ði] [mʌtʃ] - [preɪzd] ['vɜːrtʃʊ] [ʌv; əv] ['kɜːrɪdʒ]
We might almost say that Happiness includes the much - praised virtues of Courage
我们 可能 几乎 说 那 幸福 包括 这 很多 - 赞扬 美德 的 勇气
, [pər'sɪstəns] ,
, Persistence ,
, 持久性 ,

我们几乎可以说，幸福包含了备受赞誉的勇气、毅力、

[ænd; ənd] [pɔɪz] , [ænd; ənd] [goʊz] [fɑːr] [tɔːrdz] [self] - [kən'troʊl] [ænd; ənd] [self] - ['mæstəri] .

and	Poise	,	and	goes	far	towards	Self	-	Control	and	Self	-	Mastery	.
和	沉着	,	和	去	远的	向	自己	-	控制	和	自己	-	精通	.

沉着冷静，并能极大地提升自控力和自我掌控力。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kaɪnd] [tuː; tə] ['ʌðər] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] .

It	is	kind	to	others	to	keep	happy	.
它	是	种类	到	其他的	到	保持	快乐的	.

保持快乐是对他人的一种善意。

['hæpinəs] [tendz] [tuː; tə] [fər'gɪvnəs] ([nɑːt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['juːʒuəl] [pər'fʌŋktəri] [ænd; ənd] " [aɪ] - [fər'gɪv] - [bʌt; bət] - [aɪ] - [kɑːnt] - [fər'get] " [taɪp]) , [ˌgʊd'wɪl] ,

Happiness	tends	to	Forgiveness	(	not	of	the	usual	perfunctory	and	"	I	-	forgive	-	but	-	I	-	can't	-	forget	"	type	)	,	Goodwill	,
幸福	倾向于	到	饶恕	(	不是	的	这	通常	敷衍了事	和	"	我	-	原谅	-	但	-	我	-	不能	-	忘记	"	类型	)	,	善意	,

幸福往往带来宽恕（并非通常那种敷衍了事、敷衍了事的"我原谅但无法忘记"式的宽恕）、善意。

[ænd; ənd] ['plez(ə)nt] [wɔːrmθ] [æz; əz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] .

and	pleasant	Warmth	as	of	the	sunshine	.
和	令人愉快的	温暖	作为	的	这	阳光	.

温暖宜人，如同阳光一般。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [tendz] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] [sɔːrt] [ʌv; əv] ['juːθflnəs] — [ðə; ði] ['juːθflnəs] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi] [hæv; həv] [ɔːl] [ðə; ði] ['merɪts] [ʌv; əv] " ['lɪt(ə)l] ['tʃɪldrən] ,

Happiness	tends	to	the	right	sort	of	Youthfulness	—	the	Youthfulness	in	which	we	have	all	the	merits	of	"	little	children	,
幸福	倾向于	到	这	正确的	种类	的	青春	—	这	青春	在	哪个	我们	有	全部	这	优点	的	"	小的	孩子们	,

幸福往往指向一种恰当的青春——一种拥有"小孩子"所有优点的青春。

" [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['wɪzdəm] [ʌv; əv] ['eldəz] .

"	together	with	the	wisdom	of	elders	.
"	一起	和	这	智慧	的	长者	.

结合长者的智慧。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	29	]
[	页	-	]

[第29页]

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	,	keep	happy	.
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

['hæpinəs] [meɪks] ['aʊər; ɑːr] [laɪf] [lɔːŋgər] — [nɑːt] [laɪk] [ðə; ði] [laɪf] [ʌv; əv] [æn; ən] [eɪdʒd] ['pɜːrs(ə)n] [huː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] ['bɜːrd(ə)n] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [ɜːrθ] ,

Happiness	makes	our	life	longer	—	not	like	the	life	of	an	aged	person	who	may	be	a	burden	upon	the	earth	,
幸福	制作	我们的	生活	更长	—	不是	喜欢	这	生活	的	一个	老年人	人	WHO	可能	是	一个	负担	之上	这	地球	,

幸福能延长我们的寿命——不像老年人那样，他们的生命可能会成为地球的负担。

['lɪvɪŋ] [ɪn] [neɪm] ['oʊnli] , [ænd; ənd]['ɔːlmoʊst][æz; əz][ə; eɪ]['væmpaɪər][laɪvz; lɪvz] , [bʌt; bət][ə; eɪ][laɪf][ʌv; əv]

living	**in**	**name**	**only**	**,**	**and**	**almost**	**as**	**a**	**vampire**	**lives**	**,**	**but**	**a**	**life**	**of**
活的	在	姓名	仅有的	,	和	几乎	作为	一个	吸血鬼	生活	,	但	一个	生活	的

[ɪn'kriːsɪŋli] - ['juːsf(ə)l][leŋkθ; leŋθ] .

increasingly	**-**	**useful**	**length**	**.**
日益	-	有用	长度	.

名义上活着，几乎像吸血鬼一样生活，但寿命却越来越长，越来越有意义。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

Therefore	**,**	**keep**	**happy**	**.**
所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[fɔːr; fər] ['hæpinəs] [ɪz][nɑːn] - ['selfɪʃ] .

For	**Happiness**	**is**	**non**	**-**	**selfish**	**.**
为了	幸福	是	非	-	自私	.

因为幸福是不自私的。

[bʌt; bət][nɑːn] - ['selfɪʃnəs] , ['æftər][ɔːl] , [ɪz][ə; eɪ] ['negətɪv] .

But	**non**	**-**	**selfishness**	**,**	**after**	**all**	**,**	**is**	**a**	**negative**	**.**
但	非	-	自私	,	后	全部	,	是	一个	消极的	.

但说到底，无私是一种负面的东西。

['hæpinəs] [dʌz] [ɪn'diːd] [ɪn'kluːd] ['negətɪv] ['merɪts] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ]['pɑːzətɪv][ænd; ənd]

Happiness	**does**	**indeed**	**include**	**negative**	**merits**	**,**	**but**	**it**	**is**	**also**	**positive**	**and**
幸福	做	的确	包括	消极的	优点	,	但	它	是	还	积极的	和

[英 ['reɪdɪeɪtɪŋ] 美 ['reɪdɪeɪtɪŋ][ænd; ənd] [ɪn'fekʃəs] .

radiating	**and**	**infectious**	**.**
散热	和	传染性	.

幸福固然包含负面因素，但它也具有积极、耀眼和感染力。

[wen] [wiː; wi][æsk] [wʌt] [wiː; wi][kæn; kən][duː][fɔːr; fər] ['ʌðər] , [wʌn] ['ænsər] [ɪz] , [wiː; wi][kæn; kən] [kiːp] ['hæpi] .

When	**we**	**ask**	**what**	**we**	**can**	**do**	**for**	**others**	**,**	**one**	**answer**	**is**	**,**	**we**	**can**	**keep**	**happy**	**.**
什么时候	我们	问	什么	我们	能	做	为了	其他的	,	一	回答	是	,	我们	能	保持	快乐的	.

当我们问自己能为别人做些什么时，一个答案是，我们可以保持快乐。

[hɪr] , [ə'gen] , ['lɑːrsənz] [wɜːrdz][ɑːr; ər][tuː; tə][ðə; ðɪ] [pɔɪnt] : —

Here	**,**	**again**	**,**	**Larson's**	**words**	**are**	**to**	**the**	**point**	**:**	**—**
这里	,	再次	,	拉尔森的	字	是	到	这	观点	:	—

拉尔森的话再次一针见血：——

“ [hiː; hi] [huː] [ɪz]['ɔːlweɪz][glæd][ɪz]['ɔːlweɪz] ['ædɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['welfer] [ʌv; əv] ['evri] ['membər] [ʌv; əv]

“	**He**	**who**	**is**	**always**	**glad**	**is**	**always**	**adding**	**to**	**the**	**welfare**	**of**	**every**	**member**	**of**
“	他	WHO	是	总是	高兴的	是	总是	添加	到	这	福利	的	每一个	成员	的

[ðə; ðɪ] [reɪs] .

the	**race**	**.**
这	种族	.

“总是感到快乐的人，总是会为人类的每一个成员带来福祉。”

[ðə; ðɪ] [greɪt] [soʊl] [ɪz]['ɔːlweɪz] [ɪn] [sɜːrtʃ] [ʌv; əv] [weɪz] [ænd; ənd] [miːnz] [fɔːr; fər] ['ædɪŋ] [tuː; tə]

The	**great**	**soul**	**is**	**always**	**in**	**search**	**of**	**ways**	**and**	**means**	**for**	**adding**	**to**
这	伟大的	灵魂	是	总是	在	搜索	的	方式	和	方法	为了	添加	到

伟大的灵魂总是在寻找各种方法来增加.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**30**	**]**
[	页	-	]

[ðə; ði] ['welfer] [ʌv; əv] ['ʌðər] .

the	**welfare**	**of**	**others**	**.**
这	福利	的	其他的	.

他人的福祉。

[bʌt; bət][noʊ] [wei] [ɪz] ['betər] , ['greɪtər] , [ɔ:r] [mɔ:r] [fɑ:r] [ri:tʃɪŋ] [ðæn; ðən] [ðɪs] .

But	**no**	**way**	**is**	**better**	**,**	**greater**	**,**	**or**	**more**	**far**	**reaching**	**than**	**this**	**.**
但	不	方式	是	更好的	,	更大的	,	或者	更多的	远的	到达	比	这	.

但没有比这更好、更伟大、影响更深远的方法了。

[tu:; tə][bi:; bi][glæd][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi][ʌv; əv] ['greɪtər] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə][mæn'kaɪnd][ðæn; ðən]

To	**be**	**glad**	**at**	**all**	**times**	**is**	**to**	**be**	**of**	**greater**	**service**	**to**	**mankind**	**than**
到	是	高兴的	在	全部	时代	是	到	是	的	更大的	服务	到	人类	比

['eni] ['ʌðər] [θɪŋ] [wi:; wi][kæn; kən][du:] .

any	**other**	**thing**	**we**	**can**	**do**	**.**
任何	其他	事物	我们	能	做	.

时刻保持快乐，比我们所能做的任何其他事情都更能造福人类。

[kən'sɪdər] [haʊ] [ɔ:l] [θɪŋz] [tʃeɪndʒ] [wen] [ðə; ði][glæd][soʊl] [ə'raivz] ,

Consider	**how**	**all**	**things**	**change**	**when**	**the**	**glad**	**soul**	**arrives**	**,**
考虑	如何	全部	事物	改变	什么时候	这	高兴的	灵魂	到达	,

想想当快乐的灵魂到来时，万物都会发生怎样的变化，

[ænd; ənd] [haʊ] [ɔ:l][wɜ:rk] [bɪ'kʌmz] ['laɪtər] [wen] [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][dʒɔɪ][ɪz] [ə'brɔ:d] .

and	**how**	**all**	**work**	**becomes**	**lighter**	**when**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**is**	**abroad**	**.**
和	如何	全部	工作	变成	打火机	什么时候	这	精神	的	喜悦	是	国外	.

当快乐精神洋溢时，所有的工作都会变得轻松许多。

[ænd; ənd] ['evri] [mæn][hæz; həz][ðə; ði] ['paʊər] [tu:; tə] [dɪ'spens] [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][dʒɔɪ] [wer'evər] [hi:; hi]

And	**every**	**man**	**has**	**the**	**power**	**to**	**dispense**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**wherever**	**he**
和	每一个	男人	有	这	力量	到	分配	这	精神	的	喜悦	无论	他

[meɪ] [wɜ:rk][ɔ:r][lɪv; laɪv] .

may	**work**	**or**	**live**	**.**
可能	工作	或者	居住	.

每个人都有能力在工作或生活的任何地方传播快乐的精神。

“ [wɜ:rk][ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][dʒɔɪ] ,

“	**Work**	**in**	**the**	**spirit**	**of**	**joy**	**,**
“	工作	在	这	精神	的	喜悦	,

“怀着喜乐的心工作，

[ænd; ənd][jʊr; jər][wɜ:rk] [wɪl] [bi:; bi][ðə; ði]['prɑ:dʌkt][ʌv; əv][dʒɔɪ] — [ə; eɪ] [rer] ['prɑ:dʌkt] — [ðə; ði][best]

and	**your**	**work**	**will**	**be**	**the**	**product**	**of**	**joy**	**—**	**a**	**rare**	**product**	**—**	**the**	**best**
和	你的	工作	将要	是	这	产品	的	喜悦	—	一个	稀有的	产品	—	这	最好的

[ʌv; əv][ɪts][kaɪnd] .

of	**its**	**kind**	**.**
的	它是	种类	.

你的作品将是快乐的结晶——一件难得的佳作——同类作品中的佼佼者。

” ['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] .

”	**Therefore**	**,**	**keep**	**happy**	**.**
”	所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[tu:; tə][help][ɔ:l] [ðoʊz] [wɪð; wɪθ] [hu:m] [ju:; jʊ][lɪv; laɪv] , [ænd; ənd] ['meni] [bɪ'jɑ:nd] [ðɪs] ['næroʊ] ['sɜ:rk(ə)l] ,

To	**help**	**all**	**those**	**with**	**whom**	**you**	**live**	**,**	**and**	**many**	**beyond**	**this**	**narrow**	**circle**	**,**
到	帮助	全部	那些	和	谁	你	居住	,	和	许多	超过	这	狭窄的	圆圈	,

[ki:p] ['hæpi] .

keep	**happy**	**.**
保持	快乐的	.

为了帮助你身边的人，以及这个小圈子以外的许多人，保持快乐。

[tuː; tə] [help] [jʊr; jər] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [paː'sterəti] ,

To	help	your	children	and	posterity	,
到	帮助	你的	孩子们	和	后人	,

为了帮助你的孩子和后代，

['weðər] [juː; jʊ] [ɔːl'redi] [aːr; ər] [ɔːr] [aːr; ər] ['goʊɪŋ] [tuː; tə] [biː; bi] [ə; eɪ] ['fɑːðər] [ɔːr] ['mʌðər] , [kiːp] ['hæpi] .

whether	you	already	are	or	are	going	to	be	a	father	or	mother	,	keep	happy	.
无论	你	已经	是	或者	是	去	到	是	一个	父亲	或者	母亲	,	保持	快乐的	.

无论你已经是还是即将成为父亲或母亲，都要保持快乐。

[ðə; ðɪ] [rɪ'leɪʃn] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['perənt] ([ɔːr] [ʌv; əv] ['eni] [wʌn]

The	relation	of	a	parent	(	or	of	any	one
这	关系	的	一个	父母	(	或者	的	任何	一

父母（或任何一方）的关系

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	31	]
[	页	-	]

[第31页]

[huː] [hæz; həz] [tʃɑːrdʒ] [ʌv; əv] ['tʃɪldrən]) [tuː; tə] ['tʃɪldrən] , ['ɪləstreɪts] [wel] [haʊ] ['aʊər; ɑːr] [steɪts] [ʌv; əv]

who	has	charge	of	children	)	to	children	,	illustrates	well	how	our	states	of
WHO	有	收费	的	孩子们	)	到	孩子们	,	图示	出色地	如何	我们的	各州	的

[maɪnd] [ri'ækt] [ə'pɑːn] [ɑːr'selvz] .

mind	react	upon	ourselves	.
头脑	反应	之上	我们自己	.

负责照顾孩子的人）对孩子来说，很好地说明了我们的心理状态如何对我们自身产生影响。

[biː; bi] ['hæpi] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd] [juː; jʊ] [meɪk] [ðem; ðəm] ['hæpiːɚ] , ['hɛlθiːɚ] , ['plezəntə]

Be	happy	with	children	,	and	you	make	them	happier	,	healthier	,	pleasanter
是	快乐的	和	孩子们	,	和	你	制作	他们	更快乐	,	更健康	,	更令人愉悦

[tuː; tə] [biː; bi] [wɪð; wɪθ] , ['iziə] [tuː; tə] [treɪn] .

to	be	with	,	easier	to	train	.
到	是	和	,	更轻松	到	火车	.

和孩子相处愉快，你会让他们更快乐、更健康、更讨人喜欢、更容易训练。

[wen] [ðeɪ] [aːr; ər] [ɪn] [ðɪs] ['feɪvərəbl] [kən'dɪʃ(ə)n] , [juː; jʊ] [jɔːr'self] , [ɪn] [tɜːrn] , [hæv; həv] [mɔːr]

When	they	are	in	this	favourable	condition	,	you	yourself	,	in	turn	,	have	more
什么时候	他们	是	在	这	有利	状况	,	你	你自己	,	在	转动	,	有	更多的

['hæpinəs] [ænd; ənd] [helθ] ,

Happiness	and	health	,
幸福	和	健康	,

当他们处于这种有利状态时，反过来，你也会拥有更多的幸福和健康。

['paːrtli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [jʊr; jər] [wɜːrk] [ɪz] [mɔːr] [dɪ'laɪtf(ə)l] [ænd; ənd] [mɔːr] [sək'sesf(ə)l] .

partly	because	your	work	is	more	delightful	and	more	successful	.
部分	因为	你的	工作	是	更多的	愉快	和	更多的	成功的	.

部分原因是你的工作更令人愉快，也更成功。

[ænd; ənd] [soʊ] [jʊr; jər] ['hæpinəs] [ɪz] [self] - [ɪn'kriːsɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [self] -

And	so	your	Happiness	is	self	-	increasing	as	well	as	self	-
和	所以	你的	幸福	是	自己	-	增加	作为	出色地	作为	自己	-

[英 ['reɪdɪeɪtɪŋ] 美 ['reɪdɪeɪtɪŋ]] .

radiating	.
散热	.

因此，你的幸福感会自我提升，也会自我散发。

[siː] . [diː] . ['lɑːrsən] , [frʌm; frəm] [huːz] [bʊk] [aɪ][hæv; həv] [ɔːl'redi] ['kwoʊtɪd] , [sez] , [ɪn] [ə'nʌðər] [bʊk] :

C	.	D	.	Larson	,	from	whose	book	I	have	already	quoted	,	says	,	in	another	book	:
C	.	D	.	拉尔森	,	从	谁	书	我	有	已经	引	,	说道	,	在	其他	书	:

一
二
二

我之前引用过的CD Larson在他的另一本书中写道：——

“ [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] , [dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə]

“	Make	it	a	point	to	be	happy	,	just	as	you	make	it	a	point	to
“	制作	它	一个	观点	到	是	快乐的	,	只是	作为	你	制作	它	一个	观点	到

[biː; bi] [kliːn] ,

be	clean	,
是	干净的	,

“要像保持清洁一样，努力让自己快乐起来。”

[tuː; tə][biː; bi] [prɪ'zentəbl] , [tuː; tə][biː; bi]['prɑːpərli] [drest] , [tuː; tə][wɜːrk] [wel] , [tuː; tə][biː; bi] [ɪ'fɪʃ(ə)nt]

to	be	presentable	,	to	be	properly	dressed	,	to	work	well	,	to	be	efficient
到	是	像样	,	到	是	适当地	穿着	,	到	工作	出色地	,	到	是	高效的

.
:
.

仪容整洁，衣着得体，工作认真负责，效率高。

[meɪk] [ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['hæpinəs] [ænd; ənd] ['greɪtər] ['hæpinəs] [ə; eɪ] ['pɜːrmənənt]

Make	the	attainment	of	continuous	happiness	and	greater	happiness	a	permanent
制作	这	素养	的	连续的	幸福	和	更大的	幸福	一个	永恒的

[pɑːrt][ʌv; əv][jʊr; jər]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst][æm'bɪʃ(ə)n] .

part	of	your	strongest	ambition	.
部分	的	你的	最强	志向	.

将获得持续的幸福和更大的幸福作为你最强烈的愿望，并使其成为你永恒的追求。

” ['riːəl] ['hæpinəs] [ɪz][ə; eɪ] ['paʊər] [wɪ'ðɪn] [wʌn'self] ,

”	Real	Happiness	is	a	power	within	oneself	,
”	真实的	幸福	是	一个	力量	之内	自己	,

真正的幸福源于自身的力量。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[nɑːt] [dɪ'pendənt] [ɑːn]['sɜːrkəmstænsɪz] ; [æt; ət] [liːst] [nɑːt] [dɪ'pendənt] [wen] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪ'kʌm]

not	dependent	on	circumstances	;	at	least	not	dependent	when	it	has	become
不是	依赖	在	情况	;	在	至少	不是	依赖	什么时候	它	有	变得

[ə; eɪ]['hæbɪt] .

a	habit	.
一个	习惯	.

不受环境影响；至少当它成为一种习惯时，就不受环境影响了。

[hiː; hi] [huː] [hæz; həz] ['hæpinəs] [ɪz][laɪk][ə; eɪ]['mædʒɪk][plænt] [ðæt] [berz] ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [ʃeɪd] -

He	who	has	Happiness	is	like	a	magic	plant	that	bears	beautiful	and	shade	-
他	WHO	有	幸福	是	喜欢	一个	魔法	植物	那	熊	美丽的	和	阴影	-

['gɪvɪŋ] [ænd; ənd] [helθ] - ['gɪvɪŋ] [liːvz] ,

giving	and	health	-	giving	leaves	,
给予	和	健康	-	给予	树叶	,

拥有幸福的人就像一株神奇的植物，长出美丽、荫凉、有益健康的叶子。

['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [swiːt] - [smelɪŋ] ['flaʊərz] , ['bjuːtɪf(ə)l] [ænd; ənd] [rɪ'freʃɪŋ] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ]
beautiful **and** **sweet** **-** **smelling** **flowers** **,** **beautiful** **and** **refreshing** **and** **cleansing**
美丽的 和 甜的 - 闻起来 花朵 , 美丽的 和 令人耳目一新 和 清洁
[fruːt] , [wer'evər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ,
fruit **,** **wherever** **it** **is** **,**
水果 , 无论 它 是 ,

美丽芬芳的花朵，美丽清爽的水果，无论在哪里，

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][eɪd][ʌv; əv]['speʃ(ə)l] [sɔɪl] , [er] , [laɪt] , [wɔːrmθ] , [ænd; ənd][reɪn] .
and **without** **the** **aid** **of** **special** **soil** **,** **air** **,** **light** **,** **warmth** **,** **and** **rain** **.**
和 没有 这 援助 的 特别的 土壤 , 空气 , 光 , 温暖 , 和 雨 .

而且没有特殊的土壤、空气、光照、温暖和雨水的帮助。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [ɪts] [oʊn] ['sʌt(ə)l] , [ɪ'θɪriəl] ,
For **it** **has** **,** **as** **it** **were** **,** **its** **own** **subtle** **,** **ethereal** **,**
为了 它 有 , 作为 它 是 , 它是 自己的 微妙的 , 空灵的 ,

因为它仿佛拥有自己微妙、空灵的特质，

[ænd; ənd][ɪ'tɜːrn(ə)l][sɔɪl][ænd; ənd] [er] [ænd; ənd] [laɪt] [ænd; ənd] [wɔːrmθ] [ænd; ənd][reɪn] [wɪ'ðɪn] [ɪt'self] .
and **eternal** **soil** **and** **air** **and** **light** **and** **warmth** **and** **rain** **within** **itself** **.**
和 永恒 土壤 和 空气 和 光 和 温暖 和 雨 之内 本身 .

以及它自身永恒的土壤、空气、光线、温暖和雨露。

['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .
Therefore **,** **keep** **happy** **.**
所以 , 保持 快乐的 .

所以，要保持快乐。

[ðə; ði]['gɑːsp(ə)l][ʌv; əv] ['hæpinəs] — [ðə; ði][wɜːrd] “ ['gɑːsp(ə)l] ” [wʌns] [ment] “ [gʊd] [nuːz] ,
The **Gospel** **of** **Happiness** **—** **the** **word** **“** **Gospel** **”** **once** **meant** **“** **good** **news** **,**
这 福音 的 幸福 — 这 单词 “ 福音 ” 一次 意思是 “ 好的 消息 ,

幸福福音——“福音”一词最初的意思是“好消息”，

” [bʌt; bət] [naʊ] [hæz; həz][lɔːst] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ɪts] ['glædnɪŋ] [vaɪ'tæləti] — [ɪz] , [wen] [wiː; wi] [ɪg'zæmɪn]
” **but** **now** **has** **lost** **much** **of** **its** **gladdening** **vitality** **—** **is** **,** **when** **we** **examine**
” 但 现在 有 丢失的 很多 的 它是 令人高兴 活力 — 是 , 什么时候 我们 检查
['diːpli] [ænd; ənd] ['waɪdli] ,
deeply **and** **widely** **,**
深 和 广泛 ,

但现在它已经失去了大部分令人愉悦的活力——当我们深入而广泛地审视它时，

“ [pəˈspektɪvlɪ] ” [ænd; ənd] [prə'spektɪvli] , [saʊnd] [fə'lɑːsəfi] [ænd; ənd] [saʊnd] [rɪ'lɪdʒən] .
“ **perspectively** **”** **and** **prospectively** **,** **sound** **Philosophy** **and** **sound** **Religion** **.**
“ 从某种角度来看 ” 和 前瞻性 , 声音 哲学 和 声音 宗教 .

从“视角”和展望的角度来看，健全的哲学和健全的宗教。

[tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'vaʊt] ['hɪnduː; ˌhɪn'duː] , [gɑːd][ɪz][nɑːt]['oʊnli] “ ['wɪzdəm] , [lʌv] , [maɪt] , ” [bʌt; bət]['ɔːlsoʊ]
To **the** **devout** **Hindu** **,** **God** **is** **not** **only** **“** **Wisdom** **,** **Love** **,** **Might** **,** **”** **but** **also**
到 这 虔诚的 印度教徒 , 上帝 是 不是 仅有的 “ 智慧 , 爱 , 可能 , ” 但 还
[blɪs] .
Bliss **.**
极乐 .

对于虔诚的印度教徒来说，神不仅是“智慧、爱、力量”，也是极乐。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **33** **]**
[页 -]

[第33页]

[sæt] [tʃɪt] ['ənəndə] [ment] ['læstɪŋ] [riˈæləti] , [truː] ['nɑːlɪdʒ] , [ænd; ənd]['blɪsf(ə)l] ['hæpinəs] .
Sat **Chit** **Ananda** **meant** **Lasting** **Reality** **,** **True** **Knowledge** **,** **and** **Blissful** **Happiness** **.**
星期六 纸条 阿南达 意思是 持久 现实 , 真的 知识 , 和 幸福的 幸福 .

Sat Chit Ananda 的意思是永恒的现实、真正的知识和极乐的幸福。

[ə; eɪ]['pɜːrfɪkt][gɑːd] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ə'plaɪz] ['weðər] [wiː; wi] [bɪ'liːv] [ɪn][ə; eɪ]['pɜːrsən(ə)l] ['biːɪŋ] [ɔːr]
A **Perfect** **God** **—** **and** **this** **applies** **whether** **we** **believe** **in** **a** **Personal** **Being** **or**
一个 完美的 上帝 — 和 这 适用 无论 我们 相信 在 一个 个人的 存在 或者
[nɑːt] ,
not **,**
不是 ,

一位完美的神——无论我们是否相信有位格的神，这一点都适用。

[fɔːr; fər][æn; ən][ɪm'pɜːrsən(ə)l] ['biːɪŋ] ['kænɑːt] ['iːzəli] [biː; bi][ɪ'mædʒɪnd][æz; əz][sæd] ! — ['kænɑːt] ['ʃʊrli]
for **an** **Impersonal** **Being** **cannot** **easily** **be** **imagined** **as** **sad** **!** **—** **cannot** **surely**
为了 一个 不具个人色彩 存在 不能 容易地 是 想象 作为 伤心 ! — 不能 一定
[biː; bi][sæd] ;
be **sad** **;**
是 伤心 ;

一个非人格化的存在很难被想象成悲伤的！——肯定不会悲伤；

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑːr; ər][toʊld][tuː; tə] [bɪ'kʌm] ['pɜːrfɪkt][æz; əz][gɑːd][ɪz]['pɜːrfɪkt] .
and **we** **are** **told** **to** **become** **perfect** **as** **God** **is** **Perfect** **.**
和 我们 是 讲述 到 变得 完美的 作为 上帝 是 完美的 .

我们被教导要变得完美，因为上帝是完美的。

[wiː; wi][ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə] [fɪl] [ðə; ði][maɪnd][wɪð; wɪθ] ['helθi] , [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] ,
We **are** **often** **recommended** **to** **fill** **the** **mind** **with** **healthy** **,** **invigorating** **,**
我们 是 经常 受到推崇的 到 充满 这 头脑 和 健康 , 令人精神振奋 ,
['pjuərifaiiŋ] [θɔːts] .
purifying **thoughts** **.**
净化 想法 .

我们常被建议用健康、积极、净化心灵的想法来充实自己的思想。

[ðɪs] , [ə'gen] , [ɪz][ə; eɪ] [nuː] ['testəmənt] [kə'mændmənt] .
This **,** **again** **,** **is** **a** **New** **Testament** **Commandment** **.**
这 , 再次 , 是 一个 新的 遗嘱 诫命 .

这又是一条新约诫命。

[ðə; ði][wɜːrdz][ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] ['rendərɪŋ] [ʌv; əv] [fi'lipiənz] , [ˌaɪ 'viː] . [eɪt] ,
The **words** **in** **the** **ordinary** **rendering** **of** **Philippians** **,** **iv** **.** **8** **,**
这 字 在 这 普通的 渲染 的 腓立比人 , 四 . 8 ,

腓立比书 4:8 的通常译文是：

[duː][nɑːt] [brɪŋ] [aʊt][ðə; ði][vaɪ'tæləti][ænd; ənd] [fɔːrs] [ænd; ənd] [vɜːrv] [ʌv; əv][ðə; ði] [griːk] [wɜːrdz] ,
do **not** **bring** **out** **the** **vitality** **and** **force** **and** **verve** **of** **the** **Greek** **words** **,**
做 不是 带来 出去 这 活力 和 力量 和 气魄 的 这 希腊语 字 ,

不要展现希腊语原文的活力、力量和热情。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [gɪv] [ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][aɪ'diːə] : —
but **they** **give** **the** **general** **idea** **:** **—**
但 他们 给 这 一般的 主意 : —

但它们概括了大致情况：——

“ [ˌwʌtsoʊ'evər] [θɪŋz] [ɑːr; ər] [truː] , [ˌwʌtsoʊ'evər] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ['ɑːnɪst] , [dʒʌst] , [pjʊr] , ['lʌvli] ,
“ **Whatsoever** **things** **are** **true** **,** **whatsoever** **things** **are** **honest** **,** **just** **,** **pure** **,** **lovely** **,**
“ 任何 事物 是 真的 , 任何 事物 是 诚实的 , 只是 , 纯的 , 迷人的 ,
[ʌv; əv] [gʊd] [rɪ'pɔːrt] ;
of **good** **report** **;**
的 好的 报告 ;

凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的；

[ɪf] [ðer; ðər][biː; bi] ['eni] ['vɜːrtʃuː] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðer; ðər][biː; bi] ['eni] [preɪz] , [θɪŋk] [ʌv; əv] [ðiːz] [θɪŋz] .
if **there** **be** **any** **virtue** **,** **and** **if** **there** **be** **any** **praise** **,** **think** **of** **these** **things** **.**
如果 那里 是 任何 美德 , 和 如果 那里 是 任何 称赞 , 思考 的 这些 事物 .

如果世上有什么美德，如果世上有什么称赞，你们都要思念这两件事。

" [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [kəˈmændmənt] [tuː; tə] [əˈtend] [tuː; tə] — [tuː; tə]
" It is a Commandment to attend to — to
" 它 是 一个 诫命 到 出席 到 — 到

这是一条必须遵守的诫命——

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 34]
[页 -]

[第34页]

[fɪl] [ðə; ði][maɪnd][baɪ][ˌrepəˈtɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] — [ɪˈtɜːrnəli] [truː] [aɪˈdiːəz] , [aɪˈdiːəz] [ðæt] [kəˈmænd] [rɪˈspekt]
fill the mind by repetition with — eternally true ideas , ideas that command respect
充满 这 头脑 经过 重复 和 — 永恒 真的 想法 , 想法 那 命令 尊重
, [aɪˈdiːəz] [ðæt] [ɑːr; ər] [raɪt] ,
, ideas that are right ,
, 想法 那 是 正确的 ,

通过反复思考，让头脑充满永恒真理、值得尊敬的理念、正确的理念。

[aɪˈdiːəz] [ðæt] [ɑːr; ər] [kliːn] [ænd; ənd] [pjʊr] , [aɪˈdiːəz] [ðæt] [ɑːr; ər] [ˈwelkəm] [ænd; ənd] [swiːt] ;
ideas that are clean and pure , ideas that are welcome and sweet ;
想法 那 是 干净的 和 纯的 , 想法 那 是 欢迎 和 甜的 ;

纯净美好的想法，令人欣喜甜蜜的想法；

[aɪˈdiːəz] [ðæt] [hæv; həv][wɜːrdz][ʌv; əv] [gʊd] [ˈoʊmən] , [aɪˈdiːəz][ʌv; əv] [ˈmænlinəs] [ænd; ənd] [ˈwʊmənlinəs] ,
ideas that have words of good omen , ideas of manliness and womanliness ,
想法 那 有 字 的 好的 预兆 , 想法 的 男子气概 和 女性气质 ,
[aɪˈdiːəz][ʌv; əv] [preɪz] [ænd; ənd] [əˌpriːʃiˈeɪʃ(ə)n] .
ideas of praise and appreciation .
想法 的 称赞 和 欣赏 .

包含吉兆词语、男性气质和女性气质、赞扬和欣赏的词语的想法。

[ˈðerfɔːr] , [θɪŋk] [ʌv; əv] [ˈhæpinəs] : [kiːp] [ˈhæpi] .
Therefore , think of Happiness : keep happy .
所以 , 思考 的 幸福 : 保持 快乐的 .

因此，想想幸福：保持快乐。

[ɪn] [ˈkiːpɪŋ] [ˈhæpi] , [wiː; wi] [əˈbeɪ] [ðə; ði] [ˈfriːkwəntli] [riˈɪtəreɪtɪd] [kəˈmændmənt] [tuː; tə] " [rɪˈdʒɔɪs] , "
In keeping happy , we obey the frequently reiterated Commandment to " Rejoice , "
在 保持 快乐的 , 我们 服从 这 频繁地 重申 诫命 到 " 麾 , "
[ænd; ənd] ,
and ,
和 ,

为了保持快乐，我们遵守那条经常被重申的诫命——"要喜乐"，并且

[wɪˈðaʊt] [ˈeni] [ˈspeʃ(ə)l] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈnegətɪv] [ænd; ənd] [prəˈhɪbətɪv] [kəˈmændmənts] [nɑːt]
without any special attention to the negative and prohibitive Commandments not
没有 任何 特别的 注意力 到 这 消极的 和 禁止 诫命 不是
[tuː; tə] [ˈwɜːri] ,
to worry ,
到 担心 ,

没有特别注意那些禁止忧虑的消极诫命，

[ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə][biː; bi]['æŋgri] , [ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə][biː; bi][ˌʌnˈkaɪnd] , [ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə]
and not to be angry , and not to be unkind , and not to
和 不是 到 是 生气的 , 和 不是 到 是 不友善 , 和 不是 到
['krɪtɪsaɪz][ˌʌnˈkaɪndli] ,
criticise unkindly ,
批评 不友善的 ,

不要生气，不要刻薄，不要恶意批评。

[ænd; ənd][soʊ] [fɔːrθ] , [wiː; wi] , [ˌɪp.soʊ 'fæk.toʊ]['fækto] , [ə'beɪ] [ðiːz] [kə'mændmənts] [æz; əz] [wel] ,

and	so	forth	,	we	,	ipso	facto	,	obey	these	Commandments	as	well	,
和	所以	前进	,	我们	,	ipso	事实上	,	服从	这些	诫命	作为	出色地	,

如此往复，我们自然也应当遵守这些诫命。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [ɪz] [ɪn'kɜːrɪdʒd] [ænd; ənd][ɪn'spaɪərd] [dʌz] [nɑːt] [niːd] [tuː; tə][biː; bi]

just	as	the	person	who	is	encouraged	and	inspired	does	not	need	to	be
只是	作为	这	人	WHO	是	鼓励	和	灵感	做	不是	需要	到	是

['kʌmfətid] [ɪn][soʊ] - [kɔːld] “ [ˌmɪs'fɔːrtʃən] .

comforted	in	so	-	called	“	misfortune	.
安慰	在	所以	-	称为	“	不幸	.

就像受到鼓励和启发的人不需要在所谓的“不幸”中得到安慰一样。

” ['ðerfɔːr] , [kiːp] ['hæpi] .

”	Therefore	,	keep	happy	.
”	所以	,	保持	快乐的	.

所以，要保持快乐。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	35	]
[	页	-	]

[第35页]

['hæpinəs] ['hɛlps][juː; jʊ] .

Happiness	helps	you	.
幸福	帮助	你	.

快乐对你有益。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['prɑːfɪtəb(ə)l][ɪn] ['evri] [wei] [tuː; tə] [lɜːrn] [tuː; tə][biː; bi][glæd] .

“	It	is	profitable	in	every	way	to	learn	to	be	glad	.
“	它	是	有利可图	在	每一个	方式	到	学习	到	是	高兴的	.

学会快乐，无论从哪个方面来说都是有益的。

” ['hæpinəs] ['hɛlps] [jɔːr'self] [ænd; ənd] ['ʌðər] , [ænd; ənd][hɜːrts] [nʌn] .

”	Happiness	helps	yourself	and	others	,	and	hurts	none	.
”	幸福	帮助	你自己	和	其他的	,	和	疼痛	没有任何	.

“快乐对你自己和他人都有好处，对任何人都没有坏处。”

“ [noʊ] ['selfɪʃ] [hɑːrt] [kæn; kən] ['riːəli] [biː; bi][glæd] .

“	No	selfish	heart	can	really	be	glad	.
“	不	自私	心	能	真的	是	高兴的	.

“没有一颗自私的心是不会真正感到快乐的。”

” ['hæpinəs] [ɪz][ðə; ði] [raɪt] [θɪŋ] [tuː; tə] [kiːp] .

”	Happiness	is	the	right	thing	to	keep	.
”	幸福	是	这	正确的	事物	到	保持	.

“幸福是值得珍惜的东西。”

['hæpinəs] [ɪz]['aʊər; ɑːr]['duːti] , [ænd; ənd][ɪz] “ [gʊd] [fɔːrm] .

Happiness	is	our	duty	,	and	is	“	good	form	.
幸福	是	我们的	责任	,	和	是	“	好的	形式	.

快乐是我们的责任，也是“良好的品格”。

” ['hæpinəs] [ɪn'kriːsɪz] [ɪt'self] .

”	Happiness	increases	itself	.
”	幸福	增加	本身	.

“幸福感会自我提升。”

“ [ðə; ði] [mɔːr] [θɪŋz] [juː; jʊ][ɑːr; ər][glæd][fɔːr; fər] , [ðə; ði] [mɔːr] [θɪŋz] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə][biː; bi]
“ The more things you are glad for , the more things you will have to be
“ 这 更多的 事物 你 是 高兴的 为了 , 这 更多的 事物 你 将要 有 到 是
[glæd][fɔːr; fər] .
glad for .
高兴的 为了 .

“你越是感到高兴的事情，你就会有更多的事情感到高兴。”

['glædnəs] [ɪz][ə; eɪ]['mægnət] .
Gladness is a magnet .
欢乐 是 一个 磁铁 .

快乐就像磁铁一样。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][juː; jʊ][wɜːr; wər][glæd] , ['iːv(ə)n] [wen] [ðer; ðər][wʌz; wəz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][glæd]
Because you were glad , even when there was nothing to make you glad
因为 你 是 高兴的 , 甚至 什么时候 那里 曾是 没有什么 到 制作 你 高兴的
,
,
,

因为即使没有什么事让你高兴，你依然感到快乐。

[juː; jʊ] [pruːvd] [ðæt] [juː; jʊ] [dɪ'zɜːrvd] ['evriθɪŋ] [ðæt] [hæz; həz][ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][glæd]
you proved that you deserved everything that has the power to make you glad
你 已证实 那 你 应得的 一切 那 有 这 力量 到 制作 你 高兴的
.
.
.

你证明了你值得拥有所有能让你快乐的事物。

[ænd; ənd] [ðæt] [wɪtʃ] [wiː; wi]['truːli] [dɪ'zɜːrv] [mʌst; məst] [kʌm] [tuː; tə] [rɪ'meɪn] [æz; əz]['aʊər; ɑːr] [oʊn] .
And that which we truly deserve must come to remain as our own .
和 那 哪个 我们 真的 应得 必须 来 到 保持 作为 我们的 自己的 .

我们真正应得的东西，必须永远属于我们自己。

[pə'zes] ['glædnəs] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [pə'zes] [ðoʊz] [θɪŋz] [ðæt] [prə'duːs] ['glædnəs] .
Possess gladness , and you will soon possess those things that produce gladness .
具有 欢乐 , 和 你 将要 很快 具有 那些 事物 那 生产 欢乐 .

拥有快乐，你很快就会拥有那些能带来快乐的事物。

” [bʌt; bət] [haʊ] ?
” But how ?
” 但 如何 ?

但是如何做到呢?

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 36]
[页 -]

[第36页]

[haʊ] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi]
How to Keep Happy
如何 到 保持 快乐的

如何保持快乐

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][soʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [seɪ] [tuː; tə] ['ʌðər] , [ɔːr][tuː; tə] [ɑːr'selvz] , [kiːp] ['hæpi] .
It is so easy to say to others , or to ourselves , Keep happy .
它 是 所以 简单的 到 说 到 其他的 , 或者 到 我们自己 , 保持 快乐的 .

对别人或自己说“保持快乐”很容易。

[bʌt; bət] [haʊ] [kiːp] ['hæpi] ?
But how keep happy ?
但 如何 保持 快乐的 ?

但如何才能保持快乐呢?

[hɪr] [ɑːr; ər][ə; eɪ] [fjuː] [aʊt] [ʌv; əv] ['meni] ['hɛlps] .

Here	are	a	few	out	of	many	helps	.
这里	是	一个	很少	出去	的	许多	帮助	.

这里列举一些帮助方法（仅举几例）。

['piːp(ə)l] [wɪl] [æsk] , “ [wʌt] [ə'baʊt] ['traɪɪŋ] ['sɜːrkəmstænsɪz] ?

People	will	ask	,	“	What	about	trying	circumstances	?
人们	将要	问	,	“	什么	关于	尝试	情况	?

人们会问：“如果遇到困难情况怎么办？”

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi] [kiːp] ['hæpi] ['ʌndər] , [ɔːr][ɪn][ðem; ðəm] , ['weðər] [ðeɪ] [biː; bi][pæst][ɔːr]['prez(ə)nt] [ɔːr]['fjuːtʃər] ?

How	can	we	keep	happy	under	,	or	in	them	,	whether	they	be	past	or	present	or	future	?
如何	能	我们	保持	快乐的	在下面	,	或者	在	他们	,	无论	他们	是	过去的	或者	展示	或者	未来	?

我们如何才能在过去、现在或未来的困境中保持快乐?

” [aɪ][wʌz; wəz] [mʌtʃ] [strʌk] [baɪ][ə; eɪ] [freɪz] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bʊk] [aɪ] [riːd] [sʌm; səm] [taɪm] [ə'goʊ] .

”	I	was	much	struck	by	a	phrase	in	a	little	book	I	read	some	time	ago	.
”	我	曾是	很多	击	经过	一个	短语	在	一个	小的	书	我	读	一些	时间	前	.

“我前段时间读过一本小书，里面的一句话让我印象深刻。”

[ˌaɪ 'tiː] [dɪ'skraɪbd] [haʊ] ['sʌmwʌn] , [huː] [wʌz; wəz]['goʊɪŋ][tuː; tə][æn; ən] [ʌn'plez(ə)nt] ['ɪntərvjuː] , [wʌz; wəz][toʊld] :

It	described	how	someone	,	who	was	going	to	an	unpleasant	interview	,	was	told	:
它	描述	如何	某人	,	WHO	曾是	去	到	一个	令人不快的	面试	,	曾是	讲述	:

它描述了某人即将参加一场令人不快的面试时，被告知：

— “ [goʊ][tuː; tə][ðə; ði][mæn] , ['teɪkɪŋ] [gɑːd][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] .

—	“	Go	to	the	man	,	taking	God	with	you	.
—	“	去	到	这	男人	,	采取	上帝	和	你	.

“去见那个人，带着上帝一起去。”

” [ə; eɪ] [gʊd] [piːs] [ʌv; əv]['dʒen(ə)rəl][əd'vaɪs][ɪz][tuː; tə] ['welkəm] [ðə; ði]['sɜːrkəmstænsɪz][æz; əz][wʌn] [wʊd] ['welkəm] ['iːðər] [ə; eɪ] [strɔːŋ] [ə'poʊnənt] [ɔːr][ə; eɪ] [sɪ'vɪr] ['hændikæp][æt; ət][ə; eɪ] [geɪm] — ['neɪmli] ,

”	A	good	piece	of	general	advice	is	to	welcome	the	circumstances	as	one	would	welcome	either	a	strong	opponent	or	a	severe	handicap	at	a	game	—	namely	,
”	一个	好的	片	的	一般的	建议	是	到	欢迎	这	情况	作为	一	会	欢迎	任何一个	一个	强的	对手	或者	一个	严重	让分	在	一个	游戏	—	即	,

“一条很好的建议是，要像欢迎游戏中的强大对手或严重劣势一样欢迎这种情况——也就是说，

[æz; əz][ə; eɪ] ['prɪvəlɪdʒ] [ænd; ənd][æn; ən] [ə'keɪʒn] [fɔːr; fər] ['brɪŋɪŋ] [aʊt] ([æz; əz][ə; eɪ] [greɪt] ['pleɪər] [sed]) “ [wʌnz] [best] [geɪm] .

as	a	privilege	and	an	occasion	for	bringing	out	(	as	a	great	player	said	)	“	one's	best	game	.
作为	一个	特权	和	一个	场合	为了	带来	出去	(	作为	一个	伟大的	玩家	说	)	“	一个人的	最好的	游戏	.

这是一种特权，也是一个展现（正如一位伟大的球员所说）“最佳状态”的机会。

” [aɪ] [θɪŋk] [ə; eɪ]

”	I	think	a
”	我	思考	一个

我认为一个

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 37]
[页 -]

[第37页]

“ [ˈhændikæp] ” [ɪz][æn; ən] [ˈeksələnt] [dɪˈskrɪpʃn] .
“ handicap ” is an excellent description .
“ 让分 ” 是 一个 出色的 描述 .

“障碍”一词形容得非常贴切。

[fɔːr; fər] [wʌt] [truː] [ˈspɔːrtsmən] [riˈzents] [ə; eɪ][ˈhændikæp] ?
For what true sportsman resents a handicap ?
为了 什么 真的 运动员 怨恨 一个 让分 ?

哪个真正的运动员会怨恨劣势呢?

[tɜːrn][ðə; ði][maɪnd][tuː; tə] [ˈblesɪŋz] ,
Turn the Mind to Blessings ,
转动 这 头脑 到 祝福 ,

将心念转向祝福，

[ɔːr] [θɪŋk] [ʌv; əv][jʊr; jər] [oʊn] [ˈblesɪŋz] , [nɑːt][ˈoʊnli][ɪn][ðə; ði][pæst] , [bʌt; bət][ˈɔːlsoʊ][ɪn][ðə; ði][ˈprez(ə)nt]
or think of your own blessings , not only in the past , but also in the present
或者 思考 的 你的 自己的 祝福 , 不是 仅有的 在 这 过去的 , 但 还 在 这 展示
.
:
.

或者想想你自己的福气，不仅是过去的，还有现在的。

[θɪŋk] [ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] [kənˈviːnjənsis] [ʌv; əv][ˌsɪvələˈzeɪʃ(ə)n] .
Think of all the conveniences of civilisation .
思考 的 全部 这 便利设施 的 文明 .

想想文明带来的所有便利。

[ðen] , [ɪf] [juː; jʊ][laɪk] , [ˈkɑːntræst][ðə; ði] [ˈhɑːdʃɪps] [ʌv; əv] [ˈprɪmətɪv] [taɪmz] — [wɪð; wɪθ][noʊ] [bʊks] ,
Then , if you like , contrast the hardships of primitive times — with no books ,
然后 , 如果 你 喜欢 , 对比 这 艰辛 的 原始 时代 — 和 不 图书 ,
[noʊ] [ˈtrævəlɪŋ] [fəˈsɪlətiz] , [noʊ][ˌsænɪˈteɪʃ(ə)n] !
no travelling facilities , no sanitation !
不 旅行 设施 , 不 卫生 !

然后，如果你愿意，可以对比一下原始时代的艰辛——没有书籍，没有旅行设施，没有卫生设施!

[θɪŋk] [ʌv; əv] [ˈblesɪŋz] , [ænd; ənd] [kiːp] [ˈhæpi] .
Think of blessings , and keep happy .
思考 的 祝福 , 和 保持 快乐的 .

想想美好的事物，保持快乐。

[θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈblesɪŋz] [ʌv; əv] [ˈʌðər] .
Think of the blessings of others .
思考 的 这 祝福 的 其他的 .

想想别人的福气。

[ˈeniθɪŋ] [ɪz] [ˈbetər] [ðæn; ðən] [ˈgɪvɪŋ] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][səˈpoʊzd; səˈpoʊzɪd][ˈɪndʒəriz][ænd; ənd] [ˈhɑːdʃɪps]
Anything is better than giving attention to supposed injuries and hardships
任何事物 是 更好的 比 给予 注意力 到 据称 受伤 和 艰辛
, [ænd; ənd][tuː; tə] [sɔrəuz] ,
, and to sorrows ,
, 和 到 悲伤 ,

任何事都比关注所谓的伤痛、苦难和悲伤要好。

[ænd; ənd] [riˈzentɪŋ] [ɔːr] [bɪˈməʊnɪŋ] [ðem; ðəm] .
and resenting or bemoaning them .
和 怨恨 或者 哀叹 他们 .

并对他们感到怨恨或哀叹。

[ɔːr][tuː; tə] ['riːzənɪŋ]
or **to** **Reasoning**
或者 到 推理

或推理

[wen] [θɪŋz] [siːm] [ə'mɪs] , [ðen] [ɪz][ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [gɪv] [ɔːl][jʊr; jər] [θɔːts] [ðə; ði]['ʌpwərd]
When **things** **seem** **amiss** **,** **then** **is** **the** **time** **to** **give** **all** **your** **thoughts** **the** **upward**
什么时候 事物 似乎 错误 , 然后 是 这 时间 到 给 全部 你的 想法 这 向上

当事情看起来不太对劲时，就应该让你的所有想法都向上发展。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **38** **]**
[页 -]

[第38页]

[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .
direction **.**
方向 .

方向。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep **happy** **.**
保持 快乐的 .

保持快乐。

[hoʊld][ɑːn][tuː; tə] ['hæpinəs] , [nɑːt][laɪk][grɪm] [deθ] [bʌt; bət][laɪk] [ˌɪrɪ'presəb(ə)l] [laɪf] .
Hold **on** **to** **Happiness** **,** **not** **like** **grim** **death** **but** **like** **irrepressible** **life** **.**
抓住 在 到 幸福 , 不是 喜欢 严峻 死亡 但 喜欢 不可抑制的 生活 .

紧紧抓住幸福，不是像死神一样死气沉沉，而是像不可阻挡的生命一样充满活力。

[rɪ'membər] [ðæt] “ ['evriθɪŋ] [səːvz] [sʌm; səm]['juːsf(ə)l] ['pɜːrpəs] .
Remember **that** **“** **everything** **serves** **some** **useful** **purpose** **.**
记住 那 “ 一切 服务 一些 有用 目的 .

记住，“万物皆有其用”。

” [ɪf] [juː; jʊ] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [æt; ət] [liːst] [dɪ'tɜːrmɪn] [tuː; tə][faɪnd][aʊt][ðə; ði]['juːsf(ə)l]
” **If** **you** **refuse** **to** **keep** **happy** **,** **at** **least** **determine** **to** **find** **out** **the** **useful**
” 如果 你 拒绝 到 保持 快乐的 , 在 至少 决定 到 寻找 出去 这 有用
['pɜːrpəs] .
purpose **.**
目的 .

“如果你拒绝保持快乐，至少要下定决心去寻找快乐的有用意义。”

[bʌt; bət] , [æz; əz] [suːn] [æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən] , [kʌm] [bæk] [tuː; tə] [jɔːr'self] , [ænd; ənd] [kiːp] ['hæpi] .
But **,** **as** **soon** **as** **you** **can** **,** **come** **back** **to** **yourself** **,** **and** **keep** **happy** **.**
但 , 作为 很快 作为 你 能 , 来 后退 到 你自己 , 和 保持 快乐的 .

但是，尽快找回自我，保持快乐。

[help] ['ʌðər]
Help **Others**
帮助 其他的

帮助他人

[help] ['ʌðər] .
Help **others** **.**
帮助 其他的 .

帮助他人。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][oʊld][ænd; ənd]['evər] [nuː] [wei] .
This **is** **the** **old** **and** **ever** **new** **way** **.**
这 是 这 老的 和 曾经 新的 方式 .

这是既古老又永恒的方式。

[æz; əz] ['meitəliŋk] [sez] :
As **Maeterlinck** **says** **:**
作为 梅特林克 说道 :

正如梅特林克所说：

" [bɪ'fɔ:r] [wi:; wi][kæn; kən] [brɪŋ] ['hæpinəs] [tu:; tə] ['ʌðər] , [wi:; wi][mʌst; məst][fɜ:rst][bi:; bi] ['hæpi]
" **Before** **we** **can** **bring** **happiness** **to** **others** **,** **we** **must** **first** **be** **happy**
" 前 我们 能 带来 幸福 到 其他的 , 我们 必须 第一的 是 快乐的
[ɑ:r'selvz] .
ourselves **.**
我们自己 .

"在我们能够给别人带来快乐之前，我们自己首先必须感到快乐。"

[nɔ:r] [wɪl] ['hæpinəs] [ə'baɪd] [wɪ'ðɪn] [ˌju: 'es] [ən'les] [wi:; wi][kən'fɜ:r][ˌaɪ 'ti:][ɑ:n] ['ʌðər] .
Nor **will** **happiness** **abide** **within** **us** **unless** **we** **confer** **it** **on** **others** **.**
也不 将要 幸福 遵守 之内 我们 除非 我们 授予 它 在 其他的 .

除非我们将幸福带给他人，否则幸福不会在我们心中永存。

[ɪf] [ðer; ðər][bi:; bi][ə; eɪ][smaɪl][ə'pɑ:n]['aʊər; ɑ:r][lɪps] , [ðoʊz] [ə'raʊnd] [ˌju: 'es] [wɪl] [su:n] [smaɪl] [tu:] ;
If **there** **be** **a** **smile** **upon** **our** **lips** **,** **those** **around** **us** **will** **soon** **smile** **too** **;**
如果 那里 是 一个 微笑 之上 我们的 嘴唇 , 那些 大约 我们 将要 很快 微笑 也 ;

如果我们脸上带着微笑，我们周围的人很快也会微笑；

[ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r] ['hæpinəs] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ðə; ði] [trʊ] [ænd; ənd] [di:pər] [æz; əz][wi:; wi] [si:] [ðæt]
and **our** **happiness** **will** **become** **the** **truer** **and** **deeper** **as** **we** **see** **that**
和 我们的 幸福 将要 变得 这 更真实 和 更深 作为 我们 看 那
[ði:z] ['ʌðər] [ɑ:r; ər] ['hæpi] .
these **others** **are** **happy** **.**
这些 其他的 是 快乐的 .

当我们看到别人幸福时，我们的幸福也会变得更加真实和深刻。

" [[ˌpi: 'dʒi:] -]
" **[** **Pg** **39** **]**
" [页 -]

"[第 39 页]

['ðerfɔ:r] , [ki:p] ['hæpi] [baɪ] ['helpɪŋ] ['ʌðər] .
Therefore **,** **keep** **happy** **by** **helping** **others** **.**
所以 , 保持 快乐的 经过 帮助 其他的 .

因此，帮助他人能让你保持快乐。

[wi:; wi][kæn; kən][help] ['ʌðər] [baɪ]['aʊər; ɑ:r] [θɔ:ts] — [baɪ] ['wɪʃɪŋ] [ðem; ðəm][tu:; tə][bi:; bi] [wel]
We **can** **help** **others** **by** **our** **thoughts** **—** **by** **wishing** **them** **to** **be** **well**
我们 能 帮助 其他的 经过 我们的 想法 — 经过 祝 他们 到 是 出色地
[ænd; ənd] ['hæpi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] ,
and **happy** **and** **successful** **,**
和 快乐的 和 成功的 ,

我们可以通过意念帮助他人——祝愿他们健康、幸福、成功。

[ɔ:r][baɪ][ɪ'mædʒɪnɪŋ][ðem; ðəm][tu:; tə][bi:; bi] [wel] [ænd; ənd] ['hæpi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] .
or **by** **imagining** **them** **to** **be** **well** **and** **happy** **and** **successful** **.**
或者 经过 想象 他们 到 是 出色地 和 快乐的 和 成功的 .

或者想象他们健康、快乐、成功。

[wi:; wi][kæn; kən][help][ðem; ðəm][baɪ][ɔ:l]['aʊər; ɑ:r] [ɪk'spreʃənz] — ['aʊər; ɑ:r][wɜ:rdz] , ['aʊər; ɑ:r] [lʊks] ,
We **can** **help** **them** **by** **all** **our** **expressions** **—** **our** **words** **,** **our** **looks** **,**
我们 能 帮助 他们 经过 全部 我们的 表达式 — 我们的 字 , 我们的 看起来 ,

我们可以通过我们的所有表达方式——言语、眼神——来帮助他们。

['aʊər; ɑ:r][ækts] — [ænd; ənd][baɪ]['aʊər; ɑ:r] ['veri] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm][nɑ:n] - ['hæpinəs] .
our **acts** **—** **and** **by** **our** **very** **abstinence** **from** **non** **-** **happiness** **.**
我们的 行为 — 和 经过 我们的 非常 节制 从 非 - 幸福 .

我们的行为——以及我们对不快乐的克制。

[əb'steɪn] [frʌm; frəm] [θɔ:ts] [ə'genst] ['ʌðər] [ænd; ənd] [ə'genst] [self]

Abstain	from	Thoughts	against	Others	and	against	Self
弃权	从	想法	反对	其他的	和	反对	自己

戒除一切针对他人和自身的念头。

['mɪrli] [tu:; tə] [send] [aʊt] [noʊ] [θɔ:ts] [ænd; ənd] [tu:; tə] ['hɑ:rbər] [noʊ] [θɔ:ts] [ə'genst] ['ʌðər]

Merely	to	send	out	no	thoughts	and	to	harbour	no	thoughts	against	other
仅仅	到	发送	出去	不	想法	和	到	港口	不	想法	反对	其他

['pɜ:sənz] [ɔ:r] [θɪŋz] ,

persons	or	things	,
人	或者	事物	,

仅仅做到不发出任何针对他人或事物的念头，也不怀有任何恶意。

[ɔ:r] [ə'genst] [ɑ:r'selvz] , [ɪz] [ə; eɪ] [step] [ɪn] [ðə; ði] [raɪt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

or	against	ourselves	,	is	a	step	in	the	right	direction	.
或者	反对	我们自己	,	是	一个	步	在	这	正确的	方向	.

或者反对我们自己，是朝着正确方向迈出的一步。

[aɪ] [wʌns] [sɔ:] ['hɔ:nɪts] [dɪ'strɔɪd] [baɪ] [ə; eɪ] [mæn] [hu:] [stʊd] ['oʊvər] [ðə; ði] [nest] [ænd; ənd] ,

I	once	saw	hornets	destroyed	by	a	man	who	stood	over	the	nest	and	,
我	一次	锯	大黄蜂	损毁	经过	一个	男人	WHO	站立	超过	这	巢	和	,

我曾亲眼目睹一个人站在蜂巢上方，用尽全力消灭黄蜂。

[æz; əz] [i:tʃ] ['hɔ:rnɪt] [keɪm] [aʊt] ,

as	each	hornet	came	out	,
作为	每个	大黄蜂	来了	出去	,

每只黄蜂飞出来时，

[nɑ:kt] [ˌaɪ 'ti:] [daʊn] [ænd; ənd] [kɪld] [ˌaɪ 'ti:] [baɪ] [ə; eɪ] [bloʊ] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wʊd(ə)n] [bæt] .

knocked	it	down	and	killed	it	by	a	blow	from	a	little	wooden	bat	.
敲门	它	向下	和	被杀	它	经过	一个	吹	从	一个	小的	木制的	蝙蝠	.

用一根小木棒把它击倒并打死了它。

[soʊ] [wi:; wi] [kæn; kən] [bi:t] [daʊn] ['eni] [ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l] [θɔ:t] — [ʌv; əv]

So	we	can	beat	down	any	undesirable	thought	—	of
所以	我们	能	打	向下	任何	不理想的	想法	—	的

所以我们可以压制任何不好的想法——

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

['wɜ:ri] [ɔ:r] ['feɪljər] [ɔ:r] [rɪ'zentmənt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . — [soʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [si:siz] [tu:; tə] [lɪv; laɪv]

worry	or	failure	or	resentment	,	etc	.	—	so	that	it	ceases	to	live
担心	或者	失败	或者	怨恨	,	ETC	.	—	所以	那	它	停止	到	居住

[ænd; ənd] ['pɔɪzn] [ˌju: 'es] [ɔ:r] ['ʌðər] .

and	poison	us	or	others	.
和	毒	我们	或者	其他的	.

忧虑、失败、怨恨等等——这样它就不再存在，也不会再毒害我们或他人。

[bʌt; bət] [stɪl] [ðɪs] [ɪz] ['negətɪv] .

But	still	this	is	negative	.
但	仍然	这	是	消极的	.

但这仍然是负面的。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [nɑ:t] ['pɑ:zətɪv] [ænd; ənd] [kən'strʌktɪv] .

It	is	not	positive	and	constructive	.
它	是	不是	积极的	和	建设性的	.

这既不积极也不具建设性。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][mʌst; məst] [fɪl] [ðə; ði] [glæs] , [drɑːp][baɪ][drɑːp] ,

To	keep	happy	,	we	must	fill	the	glass	,	drop	by	drop	,
到	保持	快乐的	,	我们	必须	充满	这	玻璃	,	降低	经过	降低	,

为了保持快乐，我们必须一滴一滴地把杯子装满。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['spɑːrklɪŋ] [ænd; ənd] [freʃ] ['wɔːtər][ʌv; əv] ['hæpinəs] ; [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði]['dɜːrti]['wɔːtər]

with	the	sparkling	and	fresh	water	of	Happiness	;	and	then	the	dirty	water
和	这	闪闪发光	和	新鲜的	水	的	幸福	;	和	然后	这	肮脏的	水

[wɪl] [ˌɔːtə'mætɪkli] ['trɪkl] [ə'weɪ] ,

will	automatically	trickle	away	,
将要	自动地	涓涓细流	离开	,

用清澈甘甜的幸福之水注入，污浊之水便会自动流走。

[ænd; ənd] — [huː] [noʊz] ? — ['sʌmhaʊ] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][kaɪnd][ʌv; əv]['ment(ə)l] [mə'nʊr] [ænd; ənd]

and	—	who	knows	?	—	somehow	become	a	kind	of	mental	manure	and
和	—	WHO	知道	?	—	不知何故	变得	一个	种类	的	精神的	肥料	和

['fɜːrtəlaɪzər] .

fertiliser	.
肥料	.

而且——谁知道呢？——不知何故变成了一种精神上的肥料和滋养剂。

“ [self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

“	Self	-	Suggestion
“	自己	-	建议

“自我暗示”

” [self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [help] , [ɪf] [wiː; wi] [wʊd] [kiːp] ['hæpi] .

”	Self	-	Suggestion	is	a	great	help	,	if	we	would	keep	happy	.
”	自己	-	建议	是	一个	伟大的	帮助	,	如果	我们	会	保持	快乐的	.

“如果我们想保持快乐，自我暗示会很有帮助。”

[wiː; wi][kæn; kən] [tel] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [æz; əz]['piːtər] ['læθəm] ,

We	can	tell	ourselves	to	keep	happy	,	in	the	same	way	as	Peter	Latham	,
我们	能	告诉	我们自己	到	保持	快乐的	,	在	这	相同的	方式	作为	彼得	拉瑟姆	,

我们可以像彼得·莱瑟姆那样，告诉自己要保持快乐。

[æt; ət][ə; eɪ][hɑːrd][ænd; ənd]['krɪtɪk(ə)l] [pɔɪnt] [ɪn][wʌn][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [prə'feʃən(ə)l] ['tʃæmpiənʃɪp] [mætʃɪz]

at	a	hard	and	critical	point	in	one	of	his	Professional	Championship	Matches
在	一个	难的	和	批判的	观点	在	一	的	他的	专业的	锦标赛	比赛

’

’

’

在他一场职业冠军赛的关键时刻，

[kept] [nɑːt]['oʊnli] ['hæpi] [bʌt; bət]['ɔːlsoʊ] ['plʌki] [baɪ] ['telɪŋ] [hɪm'self] [tuː; tə] “ [bʌk] [ʌp] ,

kept	not	only	happy	but	also	plucky	by	telling	himself	to	“	buck	up	,
保留	不是	仅有的	快乐的	但	还	勇敢的	经过	讲述	他自己	到	“	巴克	向上	,

他不断告诉自己“振作起来”，这不仅让他保持快乐，也让他保持勇气。

” [[ˌpiː 'dʒiː] -]

”	[	Pg	41	]
”	[	页	-	]

“[第 41 页]

[æz; əz] [ðɪs] [wʌz; wəz][ðə; ði] [tʃæns] [tuː; tə] [brɪŋ] [aʊt][hɪz; ɪz][best] [geɪm] !

as	this	was	the	chance	to	bring	out	his	best	game	!
作为	这	曾是	这	机会	到	带来	出去	他的	最好的	游戏	!

因为这是他展现最佳状态的机会！

[self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][hæz; həz] ['meni] [fɔːrmz][ænd; ənd] [və'raɪətiz] .

Self	-	Suggestion	has	many	forms	and	varieties	.
自己	-	建议	有	许多	表格	和	品种	.

自我暗示有多种形式和类型。

['henri] [wʊd] , [ɪn][hɪz; ɪz] “ [aɪ'di:əl][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [θru:] ['ment(ə)l] [fə'tɑ:grəfi] , ” [əd'vaiziz]

Henry	Wood	,	in	his	“	Ideal	Suggestion	Through	Mental	Photography	,	”	advises
亨利	木头	,	在	他的	“	理想的	建议	通过	精神的	摄影	,	”	建议

[ˌju: 'es][tu:; tə] [raɪt] [daʊn] [ɪn'spaɪərɪŋ] “ [self] - [sə'dʒestʃənz] ,

us	to	write	down	inspiring	“	Self	-	Suggestions	,
我们	到	写	向下	鼓舞人心	“	自己	-	建议	,

亨利·伍德在他的《通过心理摄影获得理想暗示》一书中建议我们写下鼓舞人心的“自我暗示”，

” [ænd; ənd][tu:; tə] [lʊk] [æt; ət][ðem; ðəm]['ɔ:f(ə)n] .

”	and	to	look	at	them	often	.
”	和	到	看	在	他们	经常	.

并且要经常查看它们。

['li:lənd] , [ɪn][hɪz; ɪz] “ [hæv; həv][ju:; jʊ][ə; eɪ] [strɔ:ŋ] [wɪl] ? ” [əd'vaiziz][ˌju: 'es][tu:; tə] [dɪ'tɜ:rmɪn] ,

Leland	,	in	his	“	Have	You	a	Strong	Will	?	”	advises	us	to	determine	,
利兰	,	在	他的	“	有	你	一个	强的	将要	?	”	建议	我们	到	决定	,

利兰在他的《你意志坚定吗？》一书中建议我们去确定：

[ðə; ði][læst] [θɪŋ] [æt; ət] [naɪt] , [ðæt][ðə; ði][nekst][deɪ][wi:; wi][wɪl] , [fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ,

the	last	thing	at	night	,	that	the	next	day	we	will	,	for	example	,
这	最后的	事物	在	夜晚	,	那	这	下一个	天	我们	将要	,	为了	例子	,

睡前最后一件事，就是第二天我们会做，例如，

[wɜ:rk] ['kɑ:mli] [ænd; ənd] ['i:zəli] [ænd; ənd] [sək'sesfəli] .

work	calmly	and	easily	and	successfully	.
工作	平静地	和	容易地	和	成功地	.

冷静、轻松、成功地完成工作。

[aɪ][maɪ'self][faɪnd] [ðæt] [naʊ] [wʌn][fɔ:rm][ʌv; əv][self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ɪz][moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ,

I	myself	find	that	now	one	form	of	Self	-	Suggestion	is	most	effective	,
我	我	寻找	那	现在	一	形式	的	自己	-	建议	是	最多	有效的	,

[naʊ] [ə'nʌðər] .

now	another	.
现在	其他	.

我自己发现，现在某种形式的自我暗示最有效，现在另一种形式又最有效。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɔ:r] [rilaɪ'zeʃən] [ɔ:r] [ə'sɜ:rʃ(ə)n] ,

It	may	be	Imagination	or	Realisation	or	Assertion	,
它	可能	是	想像力	或者	实现	或者	断言	,

它可能是想象、实现或断言。

[ɔ:r][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ]['kwaɪət]['ɔ:rdər][tu:; tə][ðə; ði]['sɜ:rvənt][maɪnd][ɔ:r]['mænɪdʒər][maɪnd] ,

or	it	may	be	a	quiet	order	to	the	Servant	Mind	or	Manager	Mind	,
或者	它	可能	是	一个	安静的	命令	到	这	仆人	头脑	或者	经理	头脑	,

或者，这可能是对仆人式思维或管理者式思维的一种悄然指令。

[ɔ:r][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ] ['strɔ:ŋli] - [felt][ænd; ənd] [rɪ'pi:tɪd] [dɪ'zaɪər] ,

or	it	may	be	a	strongly	-	felt	and	repeated	Desire	,
或者	它	可能	是	一个	强烈	-	毛毡	和	重复	欲望	,

或者，它可能是一种强烈且反复出现的欲望。

[ɔ:r][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['nɪrər] [tu:; tə]['saɪləns][ænd; ənd] [ˌri:sep'tɪvəti] , [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] “ [ðə; ði]

or	it	may	be	nearer	to	Silence	and	Receptivity	,	together	with	“	the
或者	它	可能	是	更近	到	沉默	和	接受性	,	一起	和	“	这

['ætɪtu:d] [ʌv; əv] [ɪk'spektənsi] .

attitude	of	expectancy	.
态度	的	预期	.

或者它可能更接近于沉默和接纳，以及“期待的态度”。

” [self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ɪz]['fi:zəb(ə)l][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz]

”	Self	-	suggestion	is	feasible	at	all	times
”	自己	-	建议	是	可行的	在	全部	时代

“自我暗示始终是可行的。”

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 42]
[页 -]

[第42页]

[ænd; ənd][ɪn][ɔːl]['pleɪsɪz] .
and in all places .
和 在 全部 地方 .

到处都是。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌʌnəb'truːsɪv] .
It is unobtrusive .
它 是 不引人注目 .

它不引人注目。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] “ [wɪ'ðaʊt] ['mʌni] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [praɪs] .
It is “ without money and without price .
它 是 “ 没有 钱 和 没有 价格 .

它是“无价的，没有金钱的”。

” [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] .
” It is effective .
” 它 是 有效的 .

“它很有效。”

[ˌaɪ 'tiː] [tendz] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [sʌb] - ['kɑːnʃəs] ['hæbɪt] , [ænd; ənd] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [tuː; tə] “
It tends to become a sub - conscious habit , and , as it were , to “
它 倾向于 到 变得 一个 子 - 有意识的 习惯 , 和 , 作为 它 是 , 到 “
[duː][ɪt'self] ” [wɪ'ðaʊt] ['aʊər; ɑːr] [ə'tenʃ(ə)n] .
do itself ” without our attention .
做 本身 ” 没有 我们的 注意力 .

它往往会变成一种潜意识的习惯，仿佛会在我们不注意的情况下“自行发生”。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][kæn; kən][juːz] ['hæpi] [wɜːrdz] .
To keep happy , we can use happy words .
到 保持 快乐的 , 我们 能 使用 快乐的 字 .

为了保持快乐，我们可以使用快乐的词语。

[wɜːrdz][hæv; həv][væst][ænd; ənd]['lɪt(ə)l] [ə'priːʃieɪtɪd] ['paʊər] .
Words have vast and little appreciated power .
字 有 广阔的 和 小的 感谢 力量 .

语言拥有巨大而又常常被低估的力量。

[θɪŋk] [haʊ] ['juːsləs] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æz; əz][rɪ'gɑːrdz]['aʊər; ɑːr] ['paʊər] [ʌv; əv] [kən'troʊlɪŋ]
Think how useless we should be as regards our power of controlling
思考 如何 无用 我们 应该 是 作为 问候 我们的 力量 的 控制
[ɑːr'selvz] [ænd; ənd] ['helpɪŋ] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd] ['helpɪŋ] ['ʌðər] ,
ourselves and helping ourselves and helping others ,
我们自己 和 帮助 我们自己 和 帮助 其他的 ,

想想我们在控制自己、帮助自己和帮助他人方面是多么无能为力，

[ɪf] [wiː; wi][hæd; həd][noʊ][wɜːrdz] !
if we had no words !
如果 我们 有 不 字 !

如果我们无话可说！

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['iːzi] [tuː; tə] [raɪt] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [bʊk] [ɑːn] [ðɪs] ['æspekt][ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv]
It would be easy to write a long book on this aspect of the Art of
它 会 是 简单的 到 写 一个 长的 书 在 这 方面 的 这 艺术 的
['hæpinəs] ,
Happiness ,
幸福 ,

关于幸福的艺术，很容易就能写出一本长篇著作。

[əˈloʊn] .
alone **.**
独自的 .

独自的。

[bʌt; bət][aɪ][mʌst; məst][biː; bi][ˈkɑːntent][wɪð; wɪθ][dʒʌst][wʌn][aɪˈdiːə] .
But **I** **must** **be** **content** **with** **just** **one** **idea** **.**
但 我 必须 是 内容 和 只是 一 主意 .

但我只能满足于一个想法。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [spiːk] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ˈtʃɪrf(ə)l] [vɔɪs] [ænd; ənd][toʊn] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]
We **should** **speak** **with** **a** **cheerful** **voice** **and** **tone** **,** **as** **well** **as** **with** **a**
我们 应该 说话 和 一个 快乐 嗓音 和 语气 , 作为 出色地 作为 和 一个
[ˈtʃɪrf(ə)l] [feɪs] ;
cheerful **face** **;**
快乐 脸 ;

我们应该用欢快的语气和声音说话，也要面带笑容；

[ænd; ənd][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][prɪˈfɜːr] , [tuː; tə] [sʌtʃ] [wɜːrdz][ʌv; əv] [ɪl] [ˈoʊmən][æz; əz] “ [ˈmɪzrəb(ə)l] ”
and **we** **should** **prefer** **,** **to** **such** **words** **of** **ill** **omen** **as** **“** **miserable** **”**
和 我们 应该 更喜欢 , 到 这样的 字 的 患病的 预兆 作为 “ 悲惨的 ”
[ænd; ənd] “ [ˈkruːəl] ,
and **“** **cruel** **,**
和 “ 残忍的 ,

我们应该更倾向于使用“悲惨”和“残酷”这类不祥之词，而不是

” [wɜːrdz] [ðæt] [end] [ˈraɪtli] ,
” **words** **that** **end** **rightly** **,**
” 字 那 结尾 没错 ,

以恰当结尾的词语

[sʌtʃ] [æz; əz] [ən] - [ˈhæpi] [ænd; ənd] [ən] - [kaɪnd] — [wɜːrdz] [ðæt] [liːv] [ˌjuː ˈes][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt]
such **as** **un** **-** **happy** **and** **un** **-** **kind** **—** **words** **that** **leave** **us** **with** **the** **right**
这样的 作为 联合国 - 快乐的 和 联合国 - 种类 — 字 那 离开 我们 和 这 正确的
[ænd; ənd] [ˈhæpi] [ˈnoʊʃ(ə)n] .
and **happy** **notion** **.**
和 快乐的 概念 .

例如不快乐和不友善——这些词语让我们产生正确而快乐的想法。

[ˈkɑːnvɜːrsli] , [haʊˈevər] ,
Conversely **,** **however** **,**
反过来 , 然而 ,

反之，

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **43** **]**
[页 -]

[第43页]

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

保持快乐(Keep Happy)
第2/2页

[wen] [wi:; wi][ɑ:r; ər] — [ɔ:r] [θɪŋk] [ðæt] [wi:; wi][ɑ:r; ər] — [ˌæbsə'lu:tli] [ə'blaɪdʒd][tu:; tə]['menʃ(ə)n][sʌm; səm]

when	we	are	—	or	think	that	we	are	—	absolutely	obliged	to	mention	some
什么时候	我们	是	—	或者	思考	那	我们	是	—	绝对地	有义务	到	提到	一些

[ʌn'plez(ə)nt] ['epɪsoʊd] ,

unpleasant	episode	,
令人不快的	插曲	,

当我们不得不——或者自认为不得不——提及某些不愉快的事情时，

[ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə][get] ['ʌðər] [tu:; tə][help][tu:; tə][pʊt][ˌaɪ 'ti:] [raɪt] ,

in	order	to	get	others	to	help	to	put	it	right	,
在	命令	到	得到	其他的	到	帮助	到	放	它	正确的	,

为了让其他人帮忙纠正错误，

[wi:; wi][mʌst; məst][nɑ:t][ju:z] [sʌtʃ] ['vɪvɪd] [ɪk'spreʃənz] — [wi:; wi][mʌst; məst][nɑ:t] [spi:k] ['wainiŋli] [nɔ:r]

we	must	not	use	such	vivid	expressions	—	we	must	not	speak	whiningly	nor
我们	必须	不是	使用	这样的	生动	表达式	—	我们	必须	不是	说话	抱怨地	也不

['i:v(ə)n] ['ki:nli] .

even	keenly	.
甚至	敏锐地	.

我们不应该使用如此生动的表达方式——我们不应该抱怨，甚至不应该尖锐地说话。

[ðɪs] [ɪz] [ˌpri:'emɪnəntli] [ðə; ði] [ə'keɪʒn] [fɔ:r; fər] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [mə'nɑ:tənəs] [ænd; ənd] [ɪk'spreʃənləs]

This	is	preeminently	the	occasion	for	such	a	monotonous	and	expressionless
这	是	卓越	这	场合	为了	这样的	一个	单调	和	面无表情

[vɔɪs] ,

voice	,
嗓音	,

这正是需要这种单调乏味、毫无感情的声音的绝佳场合。

[æz; əz][ɪz][ʌn'ju:ʒuəliˌʌn'ju:ʒəli][pʊt][ɑ:n][baɪ][ə; eɪ] ['sekrəteri] [wen] ['ri:dɪŋ] [ðə; ði] ['mɪnɪts] [ʌv; əv]['eni]

as	is	unusually	put	on	by	a	Secretary	when	reading	the	minutes	of	any
作为	是	异常地	放	在	经过	一个	秘书	什么时候	阅读	这	分钟	的	任何

['pri:viəs] ['mi:tɪŋ] !

previous	meeting	!
以前的	会议	!

这是秘书在宣读上次会议纪要时罕见的举动!

[kæn; kən][wi:; wi][nɑ:t] [spi:k] [ʌv; əv] ['plez(ə)nt] [θɪŋz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ik'saitid] [ʌv; əv][ðə; ði] [frentʃ] ,

Can	we	not	speak	of	pleasant	things	with	the	excitedness	of	the	French	,
能	我们	不是	说话	的	令人愉快的	事物	和	这	兴奋	的	这	法语	,

难道我们不能像法国人那样兴奋地谈论令人愉快的事情吗?

[ɪf] [ɪn'di:d] [wi:; wi] [wɪʃ] [tu:; tə][bi:; bi][ɪk'saɪtɪd][æt; ət][ɔ:l] ; [bʌt; bət] [spi:k] [ʌv; əv] [ʌn'plez(ə)nt] [θɪŋz] ,

if	indeed	we	wish	to	be	excited	at	all	;	but	speak	of	unpleasant	things	,
如果	的确	我们	希望	到	是	兴奋的	在	全部	;	但	说话	的	令人不快的	事物	,

如果我们真的想感到兴奋的话；但要谈论不愉快的事情，

[ɪf] [wi:; wi] [fi:l] [wi:; wi][mʌst; məst] [spi:k] [ʌv; əv][ðem; ðəm] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['æpəθi] [ʌv; əv][ðə; ði]

if	we	feel	we	must	speak	of	them	,	with	the	apathy	of	the
如果	我们	感觉	我们	必须	说话	的	他们	,	和	这	冷漠	的	这

['hɪndu:; ˌhɪn'du:] ?

Hindu	?
印度教徒	?

如果我们觉得必须谈论他们，却像印度教徒那样冷漠?

[wen] [juː; jʊ][hæv; həv] ['fɪnɪʃt] ['eni] [self] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] , [biː; bi] [ʃʊr] [tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] .

When	you	have	finished	any	Self	-	Suggestion	,	be	sure	to	keep	happy	.
什么时候	你	有	完成的	任何	自己	-	建议	,	是	当然	到	保持	快乐的	.

完成任何自我暗示后，一定要保持心情愉快。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] , [wiː; wi][mʌst; məst][juːz] [repɪ'tɪʃnz] [ʌv; əv][self] - [sə'dʒestʃənz] [ænd; ənd][ʌv; əv]

To	keep	happy	,	we	must	use	Repetitions	of	Self	-	Suggestions	and	of
到	保持	快乐的	,	我们	必须	使用	重复	的	自己	-	建议	和	的

['hæpi] [wɜːrdz] ,

Happy	Words	,
快乐的	字	,

为了保持快乐，我们必须重复自我暗示和快乐的词语。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][juːz][ðem; ðəm] [lɔːŋ] [bɪ'fɔːr]

and	we	must	use	them	long	before
和	我们	必须	使用	他们	长的	前

我们必须很早就使用它们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	44	]
[	页	-	]

[第44页]

[wiː; wi] [siːm] [tuː; tə] [niːd] [ðem; ðəm] .

we	seem	to	need	them	.
我们	似乎	到	需要	他们	.

我们似乎需要它们。

[ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][oʊld]['ædɪdʒ] , “ [ɪn][taɪm][ʌv; əv] [piːs] [prɪ'per] [fɔːr; fər][wɔːr] , ” [wʌn][kæn; kən]

In	place	of	the	old	adage	,	“	In	time	of	peace	prepare	for	war	,	”	one	can
在	地方	的	这	老的	谚语	,	“	在	时间	的	和平	准备	为了	战争	,	”	一	能

['sʌbstɪtuːt] ,

substitute	,
代替	,

我们可以用以下这句话来代替古老的谚语：“和平时期要做好战争准备”，

“ [ɪn] [taɪm] [ʌv; əv] [piːs] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['vɪktəri] ” — [ænd; ənd] [ðen] [ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ]['riːəl]

“	In	time	of	peace	prepare	for	victory	”	—	and	then	there	will	be	no	real
“	在	时间	的	和平	准备	为了	胜利	”	—	和	然后	那里	将要	是	不	真实的

[wɔːr] .

war	.
战争	.

“和平时期要做好胜利的准备”——这样就不会有真正的战争。

[pər'sɪstənt] [repɪ'tɪʃnz]

Persistent	Repetitions
执着的	重复

持续重复

[ðə; ði] [pər'sɪstənt] [repɪ'tɪʃnz] [meɪ] [biː; bi][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] [ʃɪr] [repɪ'tɪʃnz] ;

The	persistent	Repetitions	may	be	in	the	form	of	sheer	repetitions	;
这	执着的	重复	可能	是	在	这	形式	的	透明	重复	;

持续的重复可能表现为纯粹的重复；

[ɔːr][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] ['sɪnənɪmz] — [sʌtʃ] [æz; əz] ['hæpinəs] , ['glædnəs] , [ɪn'dʒɔɪmənt] , [dʒɔɪ] ,

or	in	the	form	of	Synonyms	—	such	as	Happiness	,	Gladness	,	Enjoyment	,	Joy	,
或者	在	这	形式	的	同义词	—	这样的	作为	幸福	,	欢乐	,	享受	,	喜悦	,

['welkəm] ;

Welcome	;
欢迎	;

或者以同义词的形式——例如幸福、快乐、享受、喜悦、欢迎；

[ɔːr][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv]['kɑːgneɪt][wɜːrdz] , [wɜːrdz] [ðæt] [sə'dʒest] [nɑːt][soʊ] [mʌtʃ] ['hæpinəs] [ɪt'self] ,

or	in	the	form	of	cognate	words	,	words	that	suggest	not	so	much	Happiness	itself	,
或者	在	这	形式	的	同源词	字	,	字	那	建议	不是	所以	很多	幸福	本身	,

或者以同源词的形式出现，这些词与其说是表达幸福本身，不如说是表达幸福本身。

[æz; əz][ðə; ði]['fɑːðər][ænd; ənd] ['mʌðər] , [ðə; ði] ['brʌðərz] [ænd; ənd] ['sɪstər] , [ðə; ði][sʌnz][ænd; ənd]

as	the	father	and	mother	,	the	brothers	and	sisters	,	the	sons	and
作为	这	父亲	和	母亲	,	这	兄弟	和	姐妹	,	这	儿子们	和

['dɔtɚz] , [ʌv; əv] ['hæpinəs] .

daughters	,	of	Happiness	.
女儿们	,	的	幸福	.

作为幸福的父母、兄弟姐妹、子女。

[ðʌs] , [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] ['letər] [piː][ə'loʊn] ,

Thus	,	to	take	the	letter	P	alone	,
因此	,	到	拿	这	信	P	独自的	,

因此，单独来看字母 P，

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ][dɪ'saɪdɪd] [ɪ'fekt] [ə'pɑːn]['aʊər; ɑːr] ['fiːlɪŋz] [ʌv; əv] ['hæpinəs] [tuː; tə] [rɪ'piːt] ,

it	has	a	decided	effect	upon	our	feelings	of	Happiness	to	repeat	,
它	有	一个	决定	影响	之上	我们的	情怀	的	幸福	到	重复	,

重复会对我们的幸福感产生显著影响。

[wɪð; wɪθ][æz; əz] [mʌtʃ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ænd; ənd][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][aɪ'diːə][ænd; ənd][ðə; ði] ['ɪnər]

with	as	much	attention	to	and	realization	of	the	idea	and	the	inner
和	作为	很多	注意力	到	和	实现	的	这	主意	和	这	内

['spɪrɪt][ænd; ənd][soʊl][ʌv; əv] [iːtʃ] [wɜːrd] ,

spirit	and	soul	of	each	word	,
精神	和	灵魂	的	每个	单词	,

充分重视并理解每个词语的理念、内在精神和灵魂，

[æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,

as	possible	,
作为	可能的	,

尽可能地，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	45	]
[	页	-	]

[第45页]

[ðə; ði][wɜːrdz]['pjʊrəti] , [pɔɪz] , [piːs] , ['plenti] , ['paʊər] , [plʌk] , ['plezntnəs] .

the	words	Purity	,	Poise	,	Peace	,	Plenty	,	Power	,	Pluck	,	Pleasantness	.
这	字	纯度	,	沉着	,	和平	,	很多	,	力量	,	采摘	,	愉悦	.

纯洁、沉着、和平、富足、力量、勇气、愉悦。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] ,

As	to	the	influence	of	Repetition	,
作为	到	这	影响	的	重复	,

至于重复的影响，

[wiː; wi][mʌst; məst] [rɪ'membər] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['meɪnli] [wʌt] ['aʊər; ɑːr][sʌb] - ['kɑːnʃəs] [maɪnd][ɪz] ;

we	must	remember	that	we	are	mainly	what	our	sub	-	conscious	mind	is	;
我们	必须	记住	那	我们	是	主要	什么	我们的	子	-	有意识的	头脑	是	;

我们必须记住，我们主要就是我们的潜意识；

[ænd; ənd]['aʊər; ɑːr][sʌb] - ['kɑːnʃəs] [maɪnd][ɪz] ['lɑːrdʒli] [wʌt] ['aʊər; ɑːr] ['kɑːnʃəs] [maɪnd][hæz; həz]

and	our	sub	-	conscious	mind	is	largely	what	our	conscious	mind	has
和	我们的	子	-	有意识的	头脑	是	很大程度上	什么	我们的	有意识的	头脑	有

['tʃoʊzn] [ɔːr] [ə'laʊd] [ɪt'self][tuː; tə] [θɪŋk] ,

chosen	or	allowed	itself	to	think	,
选定	或者	允许	本身	到	思考	,

我们的潜意识很大程度上就是我们的意识选择或允许自己思考的内容。

[ænd; ənd] [wʌt] ['aʊər; ɑːr] ['kɑːnʃəs] [maɪnd] ['evri] ['moʊmənt] — ['evri] [naʊ] — [ɪz] ['tʃuːzɪŋ] [ɔːr]
and **what** **our** **conscious** **mind** **every** **moment** **—** **every** **now** **—** **is** **choosing** **or**
和 什么 我们的 有意识的 头脑 每一个 片刻 — 每一个 现在 — 是 选择 或者
[ə'laʊɪŋ] [ɪt'self][tuː; tə] [θɪŋk] .
allowing **itself** **to** **think** **.**
允许 本身 到 思考 .

以及我们的意识每时每刻——此时此刻——都在选择或允许自己去思考什么。

[ɔːr] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [rɪ'piːtɪŋ] [ðə; ði][aɪ'diːəz] [ðəm'selvz] [ɔːr][ðə; ði][wɜːrdz] [ðæt] [kæn; kən] [kən'veɪ]
Or **,** **instead** **of** **repeating** **the** **ideas** **themselves** **or** **the** **words** **that** **can** **convey**
或者 , 反而 的 重复 这 想法 他们自己 或者 这 字 那 能 传达
[ðem; ðəm] ,
them **,**
他们 ,

或者，与其重复这些想法本身或能够表达这些想法的词语，

[wiː; wi][kæn; kən] [kiːp] ['hæpi] [baɪ] ['riːz(ə)n] [ænd; ənd][ˌɑːrgjumən'teɪʃ(ə)n] .
we **can** **keep** **happy** **by** **Reason** **and** **Argumentation** **.**
我们 能 保持 快乐的 经过 原因 和 论证 .

我们可以通过理性和论证来保持快乐。

[waɪl] [æn; ən] [ə'sɜːrʃ(ə)n] [laɪk] ['rɑːbərt] ['braʊnɪŋz] ,
While **an** **Assertion** **like** **Robert** **Browning's** **,**
尽管 一个 断言 喜欢 罗伯特 勃朗宁 ,

虽然像罗伯特·勃朗宁那样的断言，

“ ['gɑːdz][ɪn][hɪz; ɪz] ['hev(ə)n] ,
“ **God's** **in** **His** **Heaven** **,**
“ 神的 在 他的 天堂 ,

“上帝在天堂，

['ɔlz] [raɪt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][wɜːrld] ,
All's **right** **with** **the** **world** **,**
一切 正确的 和 这 世界 ,

世界一切安好，

” [wɪl] [help][sʌm; səm] , [ə; eɪ] [rɪ'kɔːlɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][æd'væntɪdʒɪz][ʌv; əv] ['hæpinəs] — [ɔːr][ʌv; əv][ðə; ði]
” **will** **help** **some** **,** **a** **recalling** **of** **the** **advantages** **of** **Happiness** **—** **or** **of** **the**
” 将要 帮助 一些 , 一个 回忆 的 这 优势 的 幸福 — 或者 的 这
[ˌdɪsəd'væntɪdʒs] [ʌv; əv][nɑːn] - ['hæpinəs] — [ænd; ənd][ə; eɪ] ['wɜːrkɪŋ]
disadvantages **of** **Non** **-** **Happiness** **—** **and** **a** **working**
缺点 的 非 - 幸福 — 和 一个 在职的

“对某些人来说，回忆幸福的益处——或者不幸福的弊端——以及一个有效的方法会有所帮助。”

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **46** **]**
[页 -]

[第46页]

[aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði][pæst] “ ['feɪljɚz] ” [ʌv; əv] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd] ['ʌðər] [tɜːrnd]
out **of** **the** **ways** **in** **which** **the** **past** **“** **failures** **”** **of** **ourselves** **and** **others** **turned**
出去 的 这 方式 在 哪个 这 过去的 “ 失败 ” 的 我们自己 和 其他的 转向
['ɪntuː] ['blesɪŋz] ,
into **blessings** **,**
进入 祝福 ,

从我们自身和他人的过去“失败”如何转化为祝福的方式中，

[wɪl] [help] ['ʌðər] .
will **help** **others** **.**
将要 帮助 其他的 .

会帮助他人。

[aɪ] [rɪ'membər] [haʊ] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] [aɪ][wʌz; wəz] [wen] [aɪ][dɪd][nɑːt][get][ə; eɪ] ['feloʊʃɪp] [æt; ət]
I **remember** **how** **disappointed** **I** **was** **when** **I** **did** **not** **get** **a** **Fellowship** **at**
我 记住 如何 失望的 我 曾是 什么时候 我 做过 不是 得到 一个 奖学金 在
['keɪmbrɪdʒ] .
Cambridge **.**
剑桥 .

我还记得当初没能获得剑桥大学研究员职位时，我有多么失望。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [naʊ] ['veri] [glæd] [ðæt] [aɪ][dɪd][nɑːt] .
I **am** **now** **very** **glad** **that** **I** **did** **not** **.**
我 是 现在 非常 高兴的 那 我 做过 不是 .

我现在非常庆幸自己当时没有那么做。

[wʌt] [siːmd] [ə; eɪ][kə'læməti][led][tuː; tə][maɪ]['prez(ə)nt][wɜːrk] , [wɪtʃ] [i'neiblz] [ˌem 'iː][tuː; tə] [kiːp]
What **seemed** **a** **calamity** **led** **to** **my** **present** **work** **,** **which** **enables** **me** **to** **keep**
什么 似乎 一个 灾害 引领 到 我的 展示 工作 , 哪个 启用 我 到 保持
['hæpi] .
happy **.**
快乐的 .

看似一场灾难的经历却成就了我现在的工作，这份工作让我感到快乐。

[æz; əz][ə; eɪ] ['fɔsilaiz] [dɑːn] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][hæv; həv][kept] ['hæpi] !
As **a** **fossilised** **Don** **I** **should** **not** **have** **kept** **happy** **!**
作为 一个 化石 大学教师 我 应该 不是 有 保留 快乐的 !

作为一个化石般的唐，我不应该一直保持快乐!

[əˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['welkəm]
Appreciation **and** **Welcome**
欣赏 和 欢迎

感谢与欢迎

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][goʊ][fɑːr] [tɔːrdz] ['kiːpɪŋ] ['hæpi] , ['ɔːlsoʊ] , [ɪf] [wiː; wi] ['præktɪst] [əˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] .
We **should** **go** **far** **towards** **keeping** **happy** **,** **also** **,** **if** **we** **practised** **Appreciation** **.**
我们 应该 去 远的 向 保持 快乐的 , 还 , 如果 我们 已实践 欣赏 .

如果我们懂得感恩，那么我们也会在保持快乐的道路上走得很远。

[wiː; wi] [briːð] [freʃ] [er] , [drɪŋk] [pjʊr] ['wɔːtər] , [siː] ['glɔːriəs] ['siːnəri] , [ɔːr] ['ɑːrkɪtektʃər] , [ænd; ənd]
We **breathe** **fresh** **air** **,** **drink** **pure** **water** **,** **see** **glorious** **scenery** **,** **or** **architecture** **,** **and**
我们 呼吸 新鲜的 空气 , 喝 纯的 水 , 看 辉煌 风景 , 或者 建筑学 , 和
[soʊ] [fɔːrθ] ,
so **forth** **,**
所以 前进 ,

我们呼吸新鲜空气，饮用纯净水，欣赏壮丽的风景或建筑等等。

[wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [taɪð] [ʌv; əv][ðə; ði]['prɑːpər][ɪn'dʒɔɪmənt] [wɪtʃ] [wʊd] [kʌm] [frʌm; frəm][ðə; ði]['prɑːpər]
without **a** **tithe** **of** **the** **proper** **enjoyment** **which** **would** **come** **from** **the** **proper**
没有 一个 什一奉献 的 这 恰当的 享受 哪个 会 来 从 这 恰当的
[ˌvælju'eɪʃn] — [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,
valuation **—** **for** **instance** **,**
估值 — 为了 实例 ,

如果没有从合理的估值中获得应有的享受的十分之一——例如，

[ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːtər][æz; əz] [rɪ'freʃɪŋ] [ˌjuː 'es] , ['sætɪsfaɪɪŋ] [ˌjuː 'es] , ['helpɪŋ]
of **the** **water** **as** **refreshing** **us** **,** **satisfying** **us** **,** **helping**
的 这 水 作为 令人耳目一新 我们 , 令人满意 我们 , 帮助

水能使我们神清气爽，使我们心满意足，并帮助我们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **47** **]**
[页 -]

['aʊər; ɑːr][ə,sɪmə'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['nɜːrɪʃɪŋ] [fuːd] , ['helpɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [ɪ,lɪmɪ'neɪʃn] [ʌv; əv]['tɑːksɪk] [weɪst]

our	assimilation	of	nourishing	food	,	helping	our	elimination	of	toxic	waste
我们的	同化	的	滋养	食物	,	帮助	我们的	消除	的	有毒的	浪费

['mætər] , [ænd; ənd] ['sɪmbəlaɪz] [mʌtʃ] [bɪ'saɪdz] .

matter	,	and	symbolising	much	besides	.
事情	,	和	象征意义	很多	除了	.

我们对营养食物的吸收，帮助我们排出有毒废物，并且象征着很多其他方面。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][fɑːr] ['betər] [tuː; tə] [ə'proʊtʃ] ['eni] ['pɝːsənz][ɔːr] [θɪŋz] [ɔːr]['sɜːrkəmstænsɪz] [ðæt] [ɑːr; ər]['aʊərz]

It	is	far	better	to	approach	any	persons	or	things	or	circumstances	that	are	ours
它	是	远的	更好的	到	方法	任何	人	或者	事物	或者	情况	那	是	我们的

— [ðeɪ] [wʊd] [nɑːt] [kʌm] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ,

—	they	would	not	come	to	us	,
—	他们	会	不是	来	到	我们	,

最好主动接近那些属于我们的人、事、物——它们不会主动来找我们。

[ɔːr][wiː; wi][tuː; tə][ðem; ðəm] , [ən'les] [ðeɪ] [wɜːr; wər]['aʊərz] ! — [ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] ['welkəm] ,

or	we	to	them	,	unless	they	were	ours	!	—	in	the	spirit	of	Welcome	,
或者	我们	到	他们	,	除非	他们	是	我们的	!	—	在	这	精神	的	欢迎	,

或者我们对待他们，除非他们是我们的！——本着欢迎的精神，

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [truː] [ænd; ənd] ['spɔːrtɪŋ] [pleɪ] ['spɪrɪt] , [ðæn; ðən][ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] [ˌdɪskən'tent] .

and	in	the	true	and	sporting	Play	Spirit	,	than	in	the	spirit	of	discontent	.
和	在	这	真的	和	体育	玩	精神	,	比	在	这	精神	的	不满	.

而且要秉持真正的体育精神，而不是心怀不满。

[soʊ] [kiːp] ['hæpi] [baɪ] [ə,priːʃi'eɪʃ(ə)n] .

So	keep	happy	by	Appreciation	.
所以	保持	快乐的	经过	欣赏	.

所以，要心怀感恩，保持快乐。

[læf]

Laugh
笑

笑

[sʌm; səm]['piːp(ə)l][hæv; həv][ə; eɪ]['dʒiːniəs][fɔːr; fər] ['siːɪŋ] [ðə; ði] ['fʌni] [saɪd][ʌv; əv][soʊ] - [kɔːld] “

Some	people	have	a	genius	for	seeing	the	funny	side	of	so	-	called	“
一些	人们	有	一个	天才	为了	看到	这	有趣的	边	的	所以	-	称为	“

[mis'fɔːtʃənz] ,

misfortunes	,
不幸	,

有些人天生善于发现所谓“不幸”中的幽默之处。

” [laɪk][ðə; ði] ['tʃaɪnəmən] [huː] [kʊd; kəd][nɑːt][kən'troʊl][hɪz; ɪz] ['læftər] , [dʒʌst] [bɪ'fɔːr] [hɪz; ɪz]

”	like	the	Chinaman	who	could	not	control	his	laughter	,	just	before	his
”	喜欢	这	中国人	WHO	可以	不是	控制	他的	笑声	,	只是	前	他的

[ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] ,

execution	,
执行	,

“就像那个中国人，在行刑前忍不住大笑起来一样”，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [wɜːr; wər]['goʊɪŋ][tuː; tə] [hæŋ] [ðə; ði] [rɔːŋ] [mæn] .

because	they	were	going	to	hang	the	wrong	man	.
因为	他们	是	去	到	悬挂	这	错误的	男人	.

因为他们要绞死错人了。

[ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['bʊklət] [kɔːld] “ ['fɪfti] ['jɪrz] [nɑːt][oʊld] , ” [aɪ] [roʊt] : —

In	a	little	booklet	called	“	Fifty	Years	not	Old	,	”	I	wrote	:	—
在	一个	小的	小册子	称为	“	五十	年	不是	老的	,	”	我	写道	:	—

我在一本名为《五十岁还不老》的小册子中写道：——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 48]
[页 -]

[第48页]

“ ['læfɪŋ] [ɪz][ə; eɪ]['kæpɪt(ə)l] [rɪ'liːf] [fɔːr; fər] [ʌn'plez(ə)nt] ['ment(ə)l] [steɪts] ,
“ Laughing is a capital relief for unpleasant mental states ,
“ 笑 是 一个 首都 宽慰 为了 令人不快的 精神的 各州 ,

“笑是缓解不愉快精神状态的极佳方法”,

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [faɪn] ['eksərsaɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd]['lɪvər] !
as well as fine exercise for the stomach and liver !
作为 出色地 作为 美好的 锻炼 为了 这 胃 和 肝 !

同时，这对胃和肝脏也是很好的锻炼！

[dɪ'mɑːkrɪtəs] , [ðə; ði] ['læfɪŋ] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ] [fə'lɑːsəfər] , [meɪ] [hæv; həv] ['kærid] [hɪz; ɪz]
Democritus , the laughing and smiling philosopher , may have carried his
德谟克利特 , 这 笑 和 微笑 哲学家 , 可能 有 携带 他的
['eksələnt] ['prɪnsəp(ə)l][tuː; tə] [ɪk'ses] ;
excellent principle to excess ;
出色的 原则 到 过量的 ;

德谟克利特，这位爱笑爱笑的哲学家，或许把他的优秀原则发挥到了极致；

[bʌt; bət][hiː; hi][wʌz; wəz][ə; eɪ]['seɪfər] [gaɪd] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['wiːpɪŋ] [ænd; ənd] ['məʊnɪŋ] [fə'lɑːsəfər] .
but he was a safer guide than the weeping and moaning philosopher .
但 他 曾是 一个 更安全 指导 比 这 哭泣 和 呻吟 哲学家 .

但他比那些哭泣哀叹的哲学家更可靠。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɜːrθ] [waɪl] [tuː; tə] [kə'lekt] [kɑːr'tuːnz] [ænd; ənd] ['kʌtɪŋz] [frʌm; frəm][ðə; ði] - ['deɪli] ['mɪrər] ,
“ It is worth while to collect cartoons and cuttings from the ' Daily Mirror ,
“ 它 是 值得 尽管 到 收集 卡通 和 插条 从 这 - 日常的 镜子 ,
-
'
-
-

“收集《每日镜报》上的漫画和剪报是值得的。”

- [pʌntʃ] , - [ænd; ənd] ['ʌðər] ['pepərz] , [ænd; ənd][tuː; tə] [lʊk] [θruː] [ðem; ðəm] [wen] [ðə; ði] [dʌmps]
' Punch , ' and other papers , and to look through them when the dumps
- 冲床 , - 和 其他 文件 , 和 到 看 通过 他们 什么时候 这 倾倒
[traɪ][tuː; tə] ['dɑːmɪneɪt] .
try to dominate .
尝试 到 支配 .

《Punch》杂志和其他报纸，在垃圾信息试图占据主导地位时，要翻阅它们。

” ['læfɪŋ] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ][kæn; kən] [kʌm] ['ʌndər] ['mʌskjələr][kən'troʊl] ,
” Laughing and smiling can come under muscular control ,
” 笑 和 微笑 能 来 在下面 肌肉发达的 控制 ,

“大笑和微笑可以由肌肉控制，

[noʊ] [les] [ðæn; ðən] ['wɔːkɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪtɪŋ] — [noʊ] [les] [ðæn; ðən] ['fraʊnɪŋ] [ænd; ənd] ['grʌmblɪŋ] .
no less than walking and sitting — no less than frowning and grumbling .
不 较少的 比 步行 和 坐着 — 不 较少的 比 皱眉 和 抱怨 .

不亚于走路和坐着——不亚于皱眉和抱怨。

[wiː; wi][kæn; kən] [tens] [ɔːr][rɪ'læks] ['mʌslz] .
We can tense or relax muscles .
我们 能 紧张 或者 放松 肌肉 .

我们可以收紧或放松肌肉。

[wiː; wi][kæn; kən] ['iːkwəli] ['iːzəli] [læf] [ɔːr][smaɪl] .
We can equally easily laugh or smile .
我们 能 同样地 容易地 笑 或者 微笑 .

我们同样可以轻易地大笑或微笑。

[ænd; ənd][ðə; ði] [mɪr] ['mʌskjələr]['ækʃ(ə)n] [wɪl] [help] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['fi:lɪŋz] [tu:; tə][bi:; bi]

And	the	mere	muscular	action	will	help	the	mind	and	the	feelings	to	be
和	这	仅仅	肌肉发达的	行动	将要	帮助	这	头脑	和	这	情怀	到	是

[fri:] [frʌm; frəm][nɑ:n] - ['hæpinəs] .

free	from	non	-	happiness	.
自由的	从	非	-	幸福	.

仅仅是肌肉运动就能帮助心灵和情感摆脱不快乐。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[第49页]

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] , [ʌv; əv] [kɔ:rs] , [rɔ:ŋ] [kaɪndz][ʌv; əv] ['læftər] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ] .

There	are	,	of	course	,	wrong	kinds	of	laughter	and	smiling	.
那里	是	,	的	课程	,	错误的	种类	的	笑声	和	微笑	.

当然，笑声和微笑也有不恰当的一面。

[aɪ] [ri:d] [ə; eɪ] [bʊk] [dɪ'voʊtɪd]['ɔ:lmoʊst][ɪn'taɪərli][tu:; tə][ðə; ði][ə'bju:s][ʌv; əv] ['læftər] [ænd; ənd]['smaɪlɪŋ]

I	read	a	book	devoted	almost	entirely	to	the	abuse	of	laughter	and	smiling
我	读	一个	书	奉献	几乎	完全	到	这	虐待	的	笑声	和	微笑

.

:

.

我读过一本书，几乎完全是关于滥用笑声和微笑的。

[bʌt; bət][ðə; ði] [raɪt] [kaɪndz][ɑ:r; ər][æz; əz]['væljuəb(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [rer] .

But	the	right	kinds	are	as	valuable	as	they	are	rare	.
但	这	正确的	种类	是	作为	有价值的	作为	他们	是	稀有的	.

但合适的品种既珍贵又稀少。

['sevrəl] ['pi:p(ə)l] [ðæt] [aɪ] [noʊ] [hæv; həv][ðə; ði] [su'pri:m] [ɑ:rt][ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] ['trʌblz] ['ɔ:lmoʊst]

Several	people	that	I	know	have	the	supreme	art	of	making	troubles	almost
一些	人们	那	我	知道	有	这	最高	艺术	的	制作	麻烦	几乎

['blesɪŋz] [baɪ]['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][æt; ət][wʌns][ðə; ði] ['lu:dɪkrəs] ['æspekt] — ['goʊɪŋ] [raʊnd] [tu:; tə][ðə; ði] ['ʌðər]

blessings	by	catching	at	once	the	ludicrous	aspect	—	going	round	to	the	other
祝福	经过	捕捉	在	一次	这	荒谬	方面	—	去	圆形的	到	这	其他

[saɪd][ænd; ənd] ['si:ɪŋ] [θɪŋz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['dɪfrənt] [ə'proʊtʃ] .

side	and	seeing	things	from	a	different	approach	.
边	和	看到	事物	从	一个	不同的	方法	.

我认识的几个人拥有化解麻烦、化解困难的绝技，他们能立刻抓住麻烦的荒谬之处，然后换个角度看待问题。

[ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] , ['entərɪŋ] ['ɪntu:][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [baɪ][ðə; ði] [geɪt] [ʌv; əv] ['hju:mər] ,

And	sometimes	,	entering	into	the	trouble	by	the	Gate	of	Humour	,
和	有时	,	进入	进入	这	麻烦	经过	这	门	的	幽默	,

有时，我们会从幽默之门进入麻烦之中。

[ðeɪ] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] ['tɔ:rtʃər] - ['tʃeɪmbər] [bʌt; bət][ə; eɪ]['fækt(ə)ri][ʌv; əv] [sək'ses]

they	find	that	the	trouble	is	not	a	torture	-	chamber	but	a	factory	of	Success
他们	寻找	那	这	麻烦	是	不是	一个	酷刑	-	房间	但	一个	工厂	的	成功

[ænd; ənd] ['hæpinəs] .

and	Happiness	.
和	幸福	.

他们发现，问题不在于刑讯室，而在于成功和幸福的工厂。

[ðə; ði] [raɪt] [læf] [ænd; ənd][smaɪl][ɪz][æn; ən] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv]['ri:əl] [feɪθ] ; [ænd; ənd] , [æz; əz][wi:; wi]

The	right	laugh	and	smile	is	an	expression	of	real	Faith	;	and	,	as	we
这	正确的	笑	和	微笑	是	一个	表达	的	真实的	信仰	;	和	,	作为	我们

[hæv; həv] [si:n] ,

have	seen	,
有	已见	,

恰当的笑声和微笑是真正信仰的表达；而且，正如我们所看到的，

[ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [ɪf] [ˌpə:si'viəd] [ɪn] , [tendz] [tu:; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] [ri'æləti] .

the	expression	,	if	persevered	in	,	tends	to	bring	the	reality	.
这	表达	, 如果		坚持不懈	在	,	倾向于	到	带来	这	现实	.

这种表达方式如果坚持下去，往往会带来现实。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	50	]
[	页	-	]

[第50页]

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n]

The	Power	of	Imagination
这	力量	的	想像力

想象力的力量

[ænd; ənd] [ki:p] ['hæpi] [baɪ] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] .

And	keep	happy	by	Imagination	.
和	保持	快乐的	经过	想像力	.

用想象力保持快乐。

[haʊ] [ɪg'zɪləreɪtɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [tu:; tə] [ɪ'mædʒɪn] [wʌn'self] [sək'si:dɪŋ] [ɪn] [wʌnz] ['feɪvərɪt] [geɪm] ,

How	exhilarating	it	is	to	imagine	oneself	succeeding	in	one's	favourite	game	,
如何	令人振奋	它	是	到	想象	自己	成功	在	一个人的	最喜欢的	游戏	,

想象自己在最喜欢的游戏中取得成功，真是令人兴奋不已！

[ɔ:r] [ɪn] [wʌnz] ['bɪznəs] [ɔ:r] [ɑ:rt] [ɔ:r] ['hɑ:bi] .

or	in	one's	business	or	art	or	hobby	.
或者	在	一个人的	商业	或者	艺术	或者	爱好	.

或者在自己的事业、艺术或爱好中。

[sʌtʃ] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] [ɪz] [fɑ:r] ['betər] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv] [di'fi:ts] ,

Such	imagination	is	far	better	than	the	memory	of	defeats	,
这样的	想像力	是	远的	更好的	比	这	记忆	的	失败	,

这种想象力远胜于对失败的记忆。

[ɪk'sept] [ɪn] [soʊ] [fɑ:r] [æz; əz] [ðə; ði] ['lætər] ['hɛlps] [ˌju: 'es] [tu:; tə] [kə'rekt] ['aʊər; ɑ:r] [fɔ:lts] .

except	in	so	far	as	the	latter	helps	us	to	correct	our	faults	.
除了	在	所以	远的	作为	这	后者	帮助	我们	到	正确的	我们的	故障	.

除非后者有助于我们改正错误。

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n]

The	Power	of	Expression
这	力量	的	表达

表达的力量

[ðen] [ðer; ðər] [ɪz] [ðə; ði] [ɑ:rt] [ʌv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] , ['ædvəkeɪt；-ət] [baɪ] [dɛl'sɑrteɪ] [ænd; ənd] ['wɪljəm] [dʒeɪmz]

Then	there	is	the	Art	of	Expression	,	advocated	by	Delsarte	and	William	James
然后	那里	是	这	艺术	的	表达	,	倡导者	经过	德尔萨特	和	威廉	詹姆斯

.

:

.

还有德尔萨特和威廉·詹姆斯所倡导的表达艺术。

[ðə; ði] ['lætər] , [ɪn] [hɪz; ɪz] “ [tɔ:ks] [ɑ:n] [saɪ'kɑ:lədʒi] , ” [meɪ] [nɑ:t] [bi:; bi] ['strɪktli] ['ækjərət] [ænd; ənd]

The	latter	,	in	his	“	Talks	on	Psychology	,	”	may	not	be	strictly	accurate	and
这	后者	,	在	他的	“	会谈	在	心理学	,	”	可能	不是	是	严格	准确的	和

[ˌsaɪən'tɪfɪk] ,

scientific	,
科学	,

后者在其《心理学演讲集》中的观点可能并不完全准确和科学。

[bʌt; bət][æt; ət]['eni] [reɪt] [hi:; hi][ɪz] ['præktɪkli] ['ju:sf(ə)l] , [wen] [hi:; hi] [sez] :

but	at	any	rate	he	is	practically	useful	,	when	he	says	:
但	在	任何	速度	他	是	几乎	有用	,	什么时候	他	说道	:

但无论如何，他说的这句话还是很有实际用处的：

“ [ɪf] [wi:; wi]['oʊnli] [tʃek] [ə; eɪ] ['kaʊərdli] ['ɪmpʌls] [ɪn][taɪm] — [fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ,

“	If	we	only	check	a	cowardly	impulse	in	time	—	for	example	,
“	如果	我们	仅有的	查看	一个	胆小	冲动	在	时间	—	为了	例子	,

“如果我们能及时抑制住懦弱的冲动——例如，

[ɔ:r] [ɪf] [wi:; wi]['oʊnli][dəunt] [straɪk] [ðə; ði] [bloʊ] [ɔ:r][ˌɑ:r aɪ 'pi:] [aʊt][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kəm'pleɪnɪŋ]

or	if	we	only	don't	strike	the	blow	or	rip	out	with	the	complaining
或者	如果	我们	仅有的	不	罢工	这	吹	或者	撕裂	出去	和	这	抱怨

或者，如果我们不挥拳反击，不撕扯抱怨的话.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	51	]
[	页	-	]

[第51页]

[ɔ:r] [ɪn'sʌltɪŋ] [wɜ:rd] [ðæt] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [rɪ'gret] [æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz][wi:; wi][lɪv; laɪv] — ['aʊər; ɑ:r] ['fi:lɪŋz]

or	insulting	word	that	we	shall	regret	as	long	as	we	live	—	our	feelings
或者	侮辱	单词	那	我们	将	后悔	作为	长的	作为	我们	居住	—	我们的	情怀

[ðəm'selvz] [wɪl] ['prez(ə)ntli][bi:; bi][ðə; ði]['kɑ:mɜ-, 'kɑ:lmɜ-][ænd; ənd] ['betər] ,

themselves	will	presently	be	the	calmer	and	better	,
他们自己	将要	目前	是	这	更平静	和	更好的	,

或者说出让我们终生后悔的侮辱性话语——我们自身的情绪很快就会平静下来，好转起来。

[wɪð; wɪθ][noʊ] [pər'tɪkjələr] ['gaɪd(ə)ns] [frʌm; frəm][ju: 'es][ɑ:n][ðer; ðər] [oʊn] [ə'kaʊnt] .

with	no	particular	guidance	from	us	on	their	own	account	.
和	不	特别的	指导	从	我们	在	他们的	自己的	帐户	.

他们并未主动提供任何我们的特别指导。

['ækʃ(ə)n] [si:mz] [tu:; tə] ['fɑ:loʊ] ['fi:lɪŋ] , [bʌt; bət] ['ri:əli] ['ækʃ(ə)n][ænd; ənd] ['fi:lɪŋ] [goʊ] [tə'geðər] ;

Action	seems	to	follow	feeling	,	but	really	action	and	feeling	go	together	;
行动	似乎	到	跟随	感觉	,	但	真的	行动	和	感觉	去	一起	;

[ænd; ənd][baɪ] ['regjuleɪtɪŋ] [ðə; ði]['ækʃ(ə)n] ,

and	by	regulating	the	action	,
和	经过	调节	这	行动	,

行动看似跟随感觉，但实际上行动和感觉是相辅相成的；通过调节行动，

[wɪtʃ] [ɪz] ['ʌndər] [ðə; ði] [mɔ:r] [də'rekt][kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] , [wi:; wi][kæn; kən][ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli]

which	is	under	the	more	direct	control	of	the	will	,	we	can	indirectly
哪个	是	在下面	这	更多的	直接的	控制	的	这	将要	,	我们	能	间接

['regjuleɪt] [ðə; ði] ['fi:lɪŋ] ,

regulate	the	feeling	,
调节	这	感觉	,

虽然情感更容易受到意志的直接控制，但我们可以通过其他方式间接地调节它。

[wɪtʃ] [ɪz][nɑ:t] .

which	is	not	.
哪个	是	不是	.

但事实并非如此。

“ [ðʌs] [ðə; ði] ['sɑ:vrɪn] ['vɑ:ləntəri] [pæθ] [tu:; tə] ['tʃɪrflnəs] , [ɪf] ['aʊər; ɑ:r] [spɑ:n'teɪniəs]

“	Thus	the	sovereign	voluntary	path	to	cheerfulness	,	if	our	spontaneous
“	因此	这	主权	自愿	小路	到	愉悦	,	如果	我们的	自发的

['tʃɪrflnəs] [bi:; bi][lɔ:st] ,

cheerfulness	be	lost	,
愉悦	是	丢失的	,

“因此，通往快乐的自主自愿之路，如果我们失去了自发的快乐，

[ɪz][tuː; tə][sɪt][ʌp] ['tʃɪrfəli] , [tuː; tə] [lʊk] [raʊnd] ['tʃɪrfəli] ,
is **to** **sit** **up** **cheerfully** **,** **to** **look** **round** **cheerfully** **,**
是 到 坐 向上 愉快地 , 到 看 圆形的 愉快地 ,

是愉快地坐起来，愉快地环顾四周。

[ænd; ənd][tuː; tə][ækt][ænd; ənd] [spiːk] [æz; əz] [ɪf] ['tʃɪrflnəs] [wɜːr; wər] [ɔːl'redi] [ðer; ðər] .
and **to** **act** **and** **speak** **as** **if** **cheerfulness** **were** **already** **there** **.**
和 到 行为 和 说话 作为 如果 愉悦 是 已经 那里 .

并且要表现得和说话都像已经感到快乐一样。

[ɪf] [sʌtʃ] [kən'dʌkt] [dʌz] [nɑːt] [meɪk] [juː; jʊ] [suːn] [fiːl] ['tʃɪrf(ə)l] , ['nʌθɪŋ] [els] [ɑːn] [ðæt] [ə'keɪʒn]
If **such** **conduct** **does** **not** **make** **you** **soon** **feel** **cheerful** **,** **nothing** **else** **on** **that** **occasion**
如果 这样的 执行 做 不是 制作 你 很快 感觉 快乐 , 没有什么 别的 在 那 场合
[kæn; kən] .
can **.**
能 .

如果这样的举动都不能让你感到快乐，那么在那段时间里，没有什么能让你感到快乐了。

[soʊ] , [tuː; tə] [fiːl] [breɪv] , [ækt][æz; əz] [ɪf] [wiː; wi][wɜːr; wər] [breɪv] , [juːz][ɔːl]['aʊər; ɑːr] [wɪl] [tuː; tə] [ðæt]
So **,** **to** **feel** **brave** **,** **act** **as** **if** **we** **were** **brave** **,** **use** **all** **our** **will** **to** **that**
所以 , 到 感觉 勇敢的 , 行为 作为 如果 我们 是 勇敢的 , 使用 全部 我们的 将要 到 那
[end] ,
end **,**
结尾 ,

所以，要想感到勇敢，就要表现得像个勇敢的人，为此倾尽全力。

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['kɜːrɪdʒ] - [fɪt] [wɪl] ['veri] ['laɪkli] [rɪ'pleɪs] [ðə; ði][fɪt][ʌv; əv] [fɪr] .
and **a** **courage** **-** **fit** **will** **very** **likely** **replace** **the** **fit** **of** **fear** **.**
和 一个 勇气 - 合身 将要 非常 可能 代替 这 合身 的 害怕 .

勇气很可能会取代恐惧。

[ə'gen] , [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [fiːl] ['kaɪndli] [tɔːrd] [ə; eɪ]
Again **,** **in** **order** **to** **feel** **kindly** **toward** **a**
再次 , 在 命令 到 感觉 亲切地 朝向 一个

再次强调，为了对某人产生善意

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **52** **]**
[页 -]

[第52页]

['pɜːrs(ə)n][tuː; tə] [huːm] [wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] [ɪ'nɪmɪk(ə)l] , [ðə; ði]['oʊnli] [weɪ] [ɪz] [mɔːr] [ɔːr] [les]
person **to** **whom** **we** **have** **been** **inimical** **,** **the** **only** **way** **is** **more** **or** **less**
人 到 谁 我们 有 到过 敌对的 , 这 仅有的 方式 是 更多的 或者较少的
[dɪ'lɪbərətli] [tuː; tə][smaɪl] ,
deliberately **to** **smile** **,**
故意地 到 微笑 ,

对于我们一直敌视的人，唯一的办法就是或多或少地刻意地微笑。

[tuː; tə] [meɪk] [ˌsɪmpə'θetɪk] [in'kwaiəriz] , [ænd; ənd][tuː; tə] [fɔːrs] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [seɪ] ['dʒiːniəl] [θɪŋz] .
to **make** **sympathetic** **inquiries** **,** **and** **to** **force** **ourselves** **to** **say** **genial** **things** **.**
到 制作 交感神经 查询 , 和 到 力量 我们自己 到 说 和蔼可亲 事物 .

进行同情的询问，并强迫自己说一些友好的话。

[wʌn] ['hɑːrti] [læf] [tə'geðər] [wɪl] [brɪŋ] ['enəmi] ['ɪntuː][ə; eɪ]['kloʊzər] [kə'mjuːniən] [ʌv; əv] [hɑːrt]
One hearty laugh together will bring enemies into a closer communion of heart
一 爽朗 笑 一起 将要 带来 敌人 进入 一个 更近 圣餐 的 心
[ðæn; ðən] ['aʊərz] [spent] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn]['ɪnwərd] ['reslɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ment(ə)l]['diːmən][ʌv; əv]
than hours spent on both sides in inward wrestling with the mental demon of
比 小时 花费 在 两个都 侧面 在 向内 摔角 和 这 精神的 恶魔 的
[ʌn'tʃærɪtəb(ə)l] ['fiːlɪŋ] .
uncharitable feeling .
不仁慈的 感觉 .

一次开怀大笑比双方花费数小时与内心的恶意作斗争更能拉近敌人的距离，让他们心意相通。

[tuː; tə] ['res(ə)l] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][bæd] ['fiːlɪŋ] ['oʊnli][pɪnz]['aʊər; ɑːr] [ə'tenʃ(ə)n] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] ,
To wrestle with a bad feeling only pins our attention on it ,
到 搏斗 和 一个 坏的 感觉 仅有的 别针 我们的 注意力 在 它 ,

与糟糕的感觉纠缠只会让我们把注意力集中在它上面。

[ænd; ənd] [kiːps] [ˌaɪ 'tiː] [stɪl] ['fɑːsənd] [ɪn][ðə; ði][maɪnd] : [ˌwer'æz] ,
and keeps it still fastened in the mind : whereas ,
和 保持 它 仍然 系紧 在 这 头脑 : 然而 ,

并使其牢记于心：然而，

[ɪf] [wiː; wi][ækt][æz; əz] [ɪf] [frʌm; frəm][sʌm; səm] ['betər] ['fiːlɪŋ] ,
if we act as if from some better feeling ,
如果 我们 行为 作为 如果 从 一些 更好的 感觉 ,

如果我们假装出于某种更好的感觉而行动，

[ðə; ði][oʊld][bæd] ['fiːlɪŋ] [suːn] [foʊldz][ɪts] [tent] [laɪk][æn; ən]['ærəb] , [ænd; ənd]['saɪləntli] [stiːlz] [ə'weɪ] .
the old bad feeling soon folds its tent like an Arab , and silently steals away .
这 老的 坏的 感觉 很快 折叠 它是 帐篷 喜欢 一个 阿拉伯 , 和 默默 偷窃 离开 .

那股旧日的不快感很快像阿拉伯人一样收起帐篷，悄无声息地溜走了。

" [æn; ən] ['iːkwəli] [gʊd] [kwoʊ'teɪʃ(ə)n] ([frʌm; frəm] ['luːθər] - " [maɪnd][ænd; ənd][wɜːrk] ") [wɪl]
" An equally good quotation (from Luther Gulick's " Mind and Work ") will
" 一个 同样地 好的 引述 (从 路德 - " 头脑 和 工作 ") 将要
[biː; bi] [faʊnd] [ɑːn]['peɪdʒɪz] - - - [ʌv; əv] " [ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv]['enərdʒi] .
be found on pages 26 - 27 of " Economy of Energy .
是 成立 在 页面 - - - 的 " 经济 的 活力 .

"在《能源经济》第 26-27 页中，可以找到卢瑟·古利克 (Luther Gulick) 的《心灵与工作》中同样精彩的引言。

" [hiː; hi] [sez] :
" He says :
" 他 说道 :

他说：

" [ə'suːm] [ðə; ði]['bɑːdɪli] [pə'ziʃənz] [ænd; ənd] ['muːvmənts] [ænd; ənd] ['mænərz] [ænd; ənd] [toʊnz] [ʌv; əv]
" Assume the bodily positions and movements and manners and tones of
" 认为 这 身体上的 职位 和 移动 和 礼仪 和 音调 的
[vɔɪs] [ðæt]
voice that
嗓音 那

"摆出相应的身体姿势、动作、举止和语调，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[bɪ'lɔːŋ] [tuː; tə][ðə; ði][ɪ'moʊʃən(ə)l] [steɪt] [juː; jʊ][dɪ'zaɪər] .
belong to the emotional state you desire .
属于 到 这 情绪 状态 你 欲望 .

属于你渴望的那种情绪状态。

" [naʊ] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [æz; əz][ðə; ði][smaɪl] [ðæt] [ɪz][ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['hæpinəs] — [meɪ]
" Now the Expression — as the smile that is the expression of Happiness — may
" 现在 这 表达 — 作为 这 微笑 那 是 这 表达 的 幸福 — 可能
[nɑːt][biː; bi][ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv] ['hæpinəs] ,
not be the cause of Happiness ,
不是 是 这 原因 的 幸福 ,

"现在，表情——比如微笑这种幸福的表达方式——可能并非幸福的根源，

[bʌt; bət][æt; ət] [liːst] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['juːʒuəl] [ə'kʌmpənimənt] , [ɪf] [nɑːt][ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l]
but at least it is the usual accompaniment , if not the essential
但 在 至少 它 是 这 通常 伴奏 , 如果 不是 这 基本的
[ə'kʌmpənimənt] , [ʌv; əv]['ɔːrd(ə)neri] ['hæpinəs] .
accompaniment , of ordinary Happiness .
伴奏 , 的 普通的 幸福 .

但至少它是普通幸福的通常伴随物，即便不是必不可少的伴随物。

[ðə; ði] [aɪz] [ɑːr; ər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði][moʊst] ['ɑːbviəs] [miːnz] [ʌv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [æz; əz][ɪz] ['ɪləstreɪtɪd] [ɪn]
The eyes are among the most obvious means of Expression , as is illustrated in
这 眼睛 是 之中 这 最多 明显的 方法 的 表达 , 作为 是 插图 在
[ðə; ði] [wel] - [noʊn] [laɪnz] : —
the well - known lines : —
这 出色地 - 已知 线条 : —

眼睛是最明显的表达方式之一，正如这句名言所说：——

" [smaɪl] , [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [waɪl] ,
" Smile , once in a while ,
" 微笑 , 一次 在 一个 尽管 ,

"偶尔微笑一下吧。"

- [twɪl] [meɪk] [jʊr; jər] [hɑːrt] [siːm] ['laɪtər] ;
' Twill make your heart seem lighter ;
- 斜纹布 制作 你的 心 似乎 打火机 ;

它会让你的心情轻松许多；

[smaɪl] , [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [waɪl] ,
Smile , once in a while ,
微笑 , 一次 在 一个 尽管 ,

偶尔微笑一下吧。

- [twɪl] [meɪk] [jʊr; jər] ['pæθweɪ] [braitə] .
' Twill make your pathway brighter .
- 斜纹布 制作 你的 路径 更亮 .

它会让你的道路更加光明。

['laɪfs] [ə; eɪ] ['mɪrər] : [ɪf] [wiː; wi][smaɪl] ,
Life's a mirror : if we smile ,
生活的 一个 镜子 : 如果 我们 微笑 ,

人生就像一面镜子：如果我们微笑，

[smaɪlz] [kʌm] [bæk] [tuː; tə] [griːt] [ˌjuː 'es] ;
Smiles come back to greet us ;
微笑 来 后退 到 迎接 我们 ;

微笑再次迎接我们；

[ɪf] [wɪə(r)] ['fraʊnɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] [waɪl] ,
If we're frowning all the while ,
如果 是 皱眉 全部 这 尽管 ,

如果我们一直皱着眉头，

[fraunz] [fər'evər] [miːt] [ˌjuː 'es] .
Frowns forever meet us .
皱眉 永远 见面 我们 .

我们总是愁眉苦脸。

" [ðə; ði] [hoʊl] [feɪs] [ɪz][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [nɑːt]
" The whole face is a part of our Expression — not
" 这 所有的 脸 是 一个 部分 的 我们的 表达 — 不是

整个面部都是我们表情的一部分——并非如此。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 54]
[页 -]

[第54页]

['oʊnli][ðə; ði] [aɪz] , [bʌt; bət]['ɔːlsoʊ][ðə; ði] [maʊθ] , [ænd; ənd][ðə; ði][laɪnz] ,
only the eyes , but also the mouth , and the lines ,
仅有的 这 眼睛 , 但 还 这 嘴 , 和 这 线条 ,

不仅是眼睛，还有嘴巴和皱纹。

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] ['lɑːrdʒli] ['ʌndər][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] , [θruː] [ðə; ði][kən'troʊl]
which are largely under the ultimate control of the will , through the control
哪个 是 很大程度上 在下面 这 最终的 控制 的 这 将要 , 通过 这 控制
[ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] .
of the muscles .
的 这 肌肉 .

这些最终很大程度上受意志的控制，通过控制肌肉来实现。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][ðə; ði] [hoʊl] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] , [ðə; ði][ʌp] - ['hoʊldɪŋ][ʌv; əv][ðə; ði] [tʃest]
And there is the whole attitude of the body , the up - holding of the chest
和 那里 是 这 所有的 态度 的 这 身体 , 这 向上 - 保持 的 这 胸部
[ænd; ənd][ðə; ði] [hed] ,
and the head ,
和 这 头 ,

还有整个身体姿态，挺胸抬头，

[ðə; ði] [kə'rekt] [kɜːrv] [ʌv; əv][ðə; ði][spaɪn] ([soʊ][æz; əz][tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv] " [mə'kænɪk(ə)l]
the correct curve of the spine (so as to bring the position of " mechanical
这 正确的 曲线 的 这 脊柱 (所以 作为 到 带来 这 位置 的 " 机械的
[əd'væntɪdʒ] " [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd] ['nɜːrvəs] [ɪ'kɑːnəmi]) ,
advantage " and physical and nervous economy) ,
优势 " 和 身体的 和 紧张的 经济) ,

脊柱的正确曲线（以便达到"机械优势"和身体及神经经济的位置），

[ðə; ði] ['diːpnɪs] [ænd; ənd] ['fʊlnəs] [ænd; ənd] ['rɪðəm] [ʌv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] [læf] ,
the deepness and fulness and rhythm of the breathing , the laugh ,
这 深度 和 充满 和 韵律 的 这 呼吸 , 这 笑 ,

呼吸的深度、饱满度和节奏，笑声，

[ðə; ði] [sɔːŋ] ([sʌŋ] [ə'laʊd][ɔːr] " [sʌŋ] ['saɪləntli] ") ,
the song (sung aloud or " sung silently ") ,
这 歌曲 (唱 大声 或者 " 唱 默默 ") ,

这首歌（无论是大声唱还是"默唱"）

[ænd; ənd][ðə; ði][toʊn][ænd; ənd][ðə; ði] " [tuːn] " [ænd; ənd][ðə; ði]['tæmbər][ʌv; əv][ðə; ði] [vɔɪs] .
and the tone and the " tune " and the timbre of the voice .
和 这 语气 和 这 " 调 " 和 这 音色 的 这 嗓音 .

以及声音的音调、"旋律"和音色。

['juːzɪz][ʌv; əv] [ɑːd] ['moʊmənts]
Uses of Odd Moments
用途 的 奇怪的 瞬间

奇数时刻的运用

[wʌt] [wiː; wi] ['seldəm] ['riːəlaɪz][ɪz] [ðæt] , [noʊ] [les] [ðæn; ðən][wiː; wi][kæn; kən] [muːv] ['aʊər; ɑːr]['baɪseps] ,
What we seldom realise is that , no less than we can move our biceps ,
什么 我们 很少 意识到 是 那 , 不 较少的 比 我们 能 移动 我们的 二头肌 ,

我们很少意识到，我们不仅可以活动二头肌，

[wiː; wi][kæn; kən] [muːv] ['aʊər; ɑːr] ['mʌslz] [ðæt] ['regjuleɪt] ['aʊər; ɑːr] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

we	can	move	our	muscles	that	regulate	our	Expression	.
我们	能	移动	我们的	肌肉	那	调节	我们的	表达	.

我们可以活动控制表情的肌肉。

[ɪf] ['piːp(ə)l][kæn; kən][spend] - ['mɪnɪts] ['deɪli]['oʊvər]

If	people	can	spend	15	minutes	daily	over
如果	人们	能	花费	-	分钟	日常的	超过

如果人们每天能花15分钟以上的时间

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	55	]
[	页	-	]

[第55页]

[ə; eɪ] [dʌl] — [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n]['ɔːlmoʊst] ['juːsləs] , [ɪf] [nɑːt]['æktʃuəli] ['stɪfnɪŋ] [ænd; ənd]['hɑːrmf(ə)l] —

a	dull	—	and	often	almost	useless	,	if	not	actually	stiffening	and	harmful	—
一个	乏味的	—	和	经常	几乎	无用	, 如果		不是	实际上	刚度	和	有害	—

['graɪndɪŋ] ['sɪriːz] [ʌv; əv] [sprɪŋ] - [grɪp] [dʌm] - [bel] ['eksərsaɪzɪz] ,

grinding	series	of	spring	-	grip	dumb	-	bell	exercises	,
研磨	系列	的	春天	-	紧握	哑的	-	钟	练习	,

一系列枯燥乏味——而且往往几乎毫无用处，甚至会使肌肉僵硬有害——的弹簧握把哑铃练习。

[waɪ] [wɪl] [ðeɪ] [nɑːt][spend][ə; eɪ][fjuː]['moʊmənts][æt; ət][sʌm; səm][wʌn][taɪm] ['deɪli] ,

why	will	they	not	spend	a	few	moments	at	some	one	time	daily	,
为什么	将要	他们	不是	花费	一个	很少	时刻	在	一些	一	时间	日常的	,

为什么他们不愿意每天抽出几分钟时间呢?

[ɔːr]['meni] (['ʌðərwaɪz] ['weɪstɪd][ɔːr][mɪs'juːzd]) ['moʊmənts][æt; ət]['friːkwənt] ['ɪntərvlz] [θruː'aʊt]

or	many	(	otherwise	wasted	or	misused	)	moments	at	frequent	intervals	throughout
或者	许多	(	否则	浪费	或者	滥用	)	时刻	在	频繁	间隔	自始至终

[ðə; ði] [deɪ] ,

the	day	,
这	天	,

或者一天中频繁出现的许多（原本会被浪费或误用的）时间，

[ɪn] ['eksəsaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ðæt] ['regjuleɪt] [ðer; ðər] [ɪk'spreʃ(ə)n] — [ɪn] ['lɪftɪŋ] [ʌp] [ðer; ðər] [hɑːrt] (

in	exercising	the	muscles	that	regulate	their	Expression	—	in	lifting	up	their	heart	(
在	锻炼	这	肌肉	那	调节	他们的	表达	—	在	举重	向上	他们的	心	(

[ænd; ənd] [tʃest] [ænd; ənd] [hed]) [ænd; ənd][ɪn] ['læfɪŋ] [ɔːr]['smaɪlɪŋ] ,

and	chest	and	head	)	and	in	laughing	or	smiling	,
和	胸部	和	头	)	和	在	笑	或者	微笑	,

通过锻炼调节表情的肌肉——抬起胸膛（和头部），以及大笑或微笑，

[soʊ][æz; əz][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] ?

so	as	to	keep	happy	?
所以	作为	到	保持	快乐的	?

为了让自己开心?

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [æz; əz][æn; ən] ['iːzi] ['ævənuː][tuː; tə] ['hæpinəs] ,

Besides	the	Expression	,	as	an	easy	avenue	to	Happiness	,
除了	这	表达	,	作为	一个	简单的	大街	到	幸福	,

除了表达之外，作为通往幸福的便捷途径，

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] — ['rɑːðər] [les] ['iːzi] — ['ævənuː][ɪn][ðə; ði] [ɪm'pruːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv]

there	is	another	—	rather	less	easy	—	avenue	in	the	improvement	of	the	state	of
那里	是	其他	—	相当	较少的	简单的	—	大街	在	这	改进	的	这	状态	的

[ðə; ði] [helθ] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,

the	Health	in	general	,
这	健康	在	一般的	,

还有另一条——虽然不太容易——改善整体健康状况的途径，

[ænd; ənd][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ɪn][pər'tɪkjələr] , [θru:] [mɔ:r] ['sensəb(ə)l] [fu:dz] [ænd; ənd]
and **the** **state** **of** **the** **Blood** **in** **particular** **,** **through** **more** **sensible** **Foods** **and**
和 这 状态 的 这 血 在 特别的 , 通过 更多的 明智的 食物 和
['fi:dɪŋ] ,
Feeding **,**
喂养 ,

尤其是通过更合理的饮食和喂养方式来改善血液状态。

[drɪŋks] , ['wɔ:tər] - ['tri:tmənts] , [ænd; ənd]['eksərsaɪz][ænd; ənd]['eksərsaɪzɪz] — [ɪ'speʃəli] ['bri:ðɪŋ] .
Drinks **,** **Water** **-** **treatments** **,** **and** **Exercise** **and** **Exercises** **—** **especially** **Breathing** **.**
饮料 , 水 - 治疗 , 和 锻炼 和 练习 — 尤其 呼吸 .

饮料、水处理、运动和锻炼——尤其是呼吸。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **56** **]**
[页 -]

[第56页]

['veriəs] ['ævəˌnjʊs] [tu:; tə] ['betər] [helθ]
Various **Avenues** **to** **Better** **Health**
各种各样的 途径 到 更好的 健康

多种改善健康的途径

[sʌm; səm]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd]['di:teɪlz] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ɪn] ['veriəs] [bʊks] . [[bi:]] [ðer; ðər][ɪz][noʊ]
Some **principles** **and** **details** **will** **be** **found** **in** **various** **books** **.** **[** **B** **]** **There** **is** **no**
一些 原则 和 细节 将要 是 成立 在 各种各样的 图书 . [B] 那里 是 不
[speɪs] [hɪr] [fɔ:r; fər] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [fju:] [sə'dʒestʃənz] .
space **here** **for** **more** **than** **a** **few** **suggestions** **.**
空间 这里 为了 更多的 比 一个 很少 建议 .

一些原则和细节可以在各种书籍中找到。[B] 这里篇幅有限，只能提出一些建议。

['betər] [fu:dz] [ænd; ənd] [drɪŋks]
Better **Foods** **and** **Drinks**
更好的 食物 和 饮料

更优质的食品和饮料

['jɪrz] [ə'goʊ] , [ðə; ði] [leɪt] ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [fɔ:rbz] [rɑ:s] [toʊld][ˌem 'i:] [ðæt] ,
Years **ago** **,** **the** **late** **Dr** **.** **Forbes** **Ross** **told** **me** **that** **,**
年 前 , 这 晚的 博士 . 福布斯 罗斯 讲述 我 那 ,

多年前，已故的福布斯·罗斯博士告诉我：

[wen] [hi:; hi][wʌz; wəz]['medɪk(ə)l] [ˌsu:pərɪn'tendənt] [ʌv; əv][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n][ə'saɪləm] ,
when **he** **was** **medical** **superintendent** **of** **a** **certain** **Asylum** **,**
什么时候 他 曾是 医疗的 校长 的 一个 肯定 庇护所 ,

当他担任某精神病院的医疗主管时，

[hi:; hi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['peɪʃnts] [wɜ:r; wər] ['veri] ['vaɪələnt][ɑ:n] ['θɜ:rzdeɪ] [ˌæftər'nu:nz] .
he **found** **that** **the** **patients** **were** **very** **violent** **on** **Thursday** **afternoons** **.**
他 成立 那 这 患者 是 非常 暴力 在 周四 下午 .

他发现，这些病人在周四下午非常暴力。

[ɑ:n]['θə:zdiz; -deiz] , [æt; ət][ðə; ði][mɪd] - [deɪ] [mi:l] , [ðeɪ] [hæd; həd] [bi:f] - ['ekstrækt; ɪk'strækt] .
On **Thursdays** **,** **at** **the** **mid** **-** **day** **meal** **,** **they** **had** **Beef** **-** **Extract** **.**
在 星期四 , 在 这 中 - 天 一顿饭 , 他们 有 牛肉 - 提炼 .

星期四，他们在午餐时会吃牛肉提取物。

[hi:; hi][fər'bædˌfər'beɪd] [ðɪs] , [ænd; ənd][æt; ət][wʌns][ðə; ði] ['θɜ:rzdeɪ] [ˌæftər'nu:n] ['vaɪələns] ['si:st] .
He **forbade** **this** **,** **and** **at** **once** **the** **Thursday** **afternoon** **violence** **ceased** **.**
他 禁止 这 , 和 在 一次 这 周四 下午 暴力 停止 .

他禁止了这种行为，周四下午的暴力事件立即停止了。

[ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] ,
In my own case ,
在 我的 自己的 案件 ,

就我个人而言，

[ðə; ði] [dɪ'preʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['jɪrz] ['si:st] [wen] [aɪ] [geɪv] [ʌp] [fleʃ] - [fu:dz] [ænd; ənd] [mi:t] - [iks'trækts]
the depression of years ceased when I gave up flesh - foods and meat - extracts
这 沮丧 的 年 停止 什么时候 我 给予 向上 肉 - 食物 和 肉 - 提取物
[mɔ:r] [ðæn; ðən] - ['jɪrz] [ə'goʊ] .
more than 23 years ago .
更多的 比 - 年 前 .

23 年前，我放弃了肉类食品和肉类提取物，多年的抑郁症就此结束。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 57]
[页 -]

[第57页]

[ðɪs] [dʌz] [nɑ:t] [mi:n] [ðæt] [sʌtʃ] [fu:dz] [ɑ:r; ər][ə; eɪ] [kɔ:z] [ʌv; əv][nɑ:n] - ['hæpinəs] [ɪn][ɔ:l]['keɪsɪz] .
This does not mean that such foods are a cause of non - happiness in all cases .
这 做 不是 意思是 那 这样的 食物 是 一个 原因 的 非 - 幸福 在 全部 案例 .

但这并不意味着这类食物在所有情况下都会导致不快乐。

[stɪl] [les] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:] [mi:n] [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][ðə; ði][soʊl] [kɔ:z] , [ɔ:r]['i:v(ə)n][ðə; ði][meɪn] [kɔ:z] ,
Still less does it mean that they are the sole cause , or even the main cause ,
仍然 较少的 做 它 意思是 那 他们 是 这 唯一 原因 , 或者 甚至 这 主要的 原因 ,

但这更不意味着它们是唯一的原因，甚至不是主要原因。

[ɪn][ɔ:l]['keɪsɪz] .
in all cases .
在 全部 案例 .

在所有情况下。

['meni] [hæp'hæzərd] “ [ˌvedʒɪ'teəri:ənz] ” [hæv; həv] [bɪn] ['mɪzrəb(ə)l] .
Many haphazard “ vegetarians ” have been miserable .
许多 偶然 “ 素食者 ” 有 到过 悲惨的 .

许多不负责任的“素食者”过得很不开心。

[ˌaɪ 'ti:] ['ræðər] [mi:nz] [ðæt] [sʌm; səm] ['betər] ['daɪət] [meɪ] [bi:; bi][æn; ən][ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['fæktər][ɪn]
It rather means that some better Diet may be an important factor in
它 相当 方法 那 一些 更好的 饮食 可能 是 一个 重要的 因素 在
['hæpinəs] .
Happiness .
幸福 .

这或许意味着，更健康的饮食习惯可能是幸福的重要因素。

[ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][aɪ'di:ə][ʌv; əv]['daɪət] , [fɔ:r; fər] [prə'djʊsɪŋ] [ɔ:r] [ɪn'kri:sɪŋ] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]
The general idea of Diet , for producing or increasing mental and physical
这 一般的 主意 的 饮食 , 为了 生产 或者 增加 精神的 和 身体的
[wel] - ['bi:ɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪn'klu:dz] ['hæpinəs] ,
Well - Being , which includes Happiness ,
出色地 - 存在 , 哪个 包括 幸福 ,

饮食的总体理念是促进或增进身心健康，包括幸福感。

[wʊd] ['ʃʊrli] [bi:; bi][tu:; tə][get][fɜ:rst] [sʌtʃ] [ə; eɪ][reɪ'ʒi:m][æz; əz][ʃæl; ʃəl] [klɪr] [aʊt][ðə; ði] ['klɑ:gɪŋ]
would surely be to get first such a régime as shall clear out the clogging
会 一定 是 到 得到 第一的 这样的 一个 政权 作为 将 清除 出去 这 堵塞
[ænd; ənd] [dɪ'presɪŋ] [ɔ:r] ['ɪrɪteɪtɪŋ] ['tɑ:ksɪnz][ænd; ənd] [weɪst] - ['mætərz] ,
and depressing or irritating toxins and waste - matters ,
和 沉闷 或者 令人恼火的 毒素 和 浪费 - 事情 ,

首先肯定要采取一种能够清除阻塞、令人沮丧或刺激的毒素和废物的疗法。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][nɑːt][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðem; ðəm] ,

and	shall	not	add	to	them	,
和	将	不是	添加	到	他们	,

并且不得增加它们，

[bʌt; bət][ʃæl; ʃəl][ˌɑːr 'iː] - [bɪld] [ə; eɪ] [kliːn] [ænd; ənd] ['helθi] ['bɑːdi][ænd; ənd][maɪnd][baɪ][ə; eɪ] ['betər]

but	shall	re	-	build	a	clean	and	healthy	body	and	mind	by	a	better
但	将	关于	-	建造	一个	干净的	和	健康	身体	和	头脑	经过	一个	更好的

['bæləns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['veriəs] [fuːd] ['elɪmənts; 'eləmənts] .

Balance	of	the	various	Food	Elements	.
平衡	的	这	各种各样的	食物	元素	.

但应通过更好地平衡各种食物元素来重建清洁健康的身体和心灵。

[ðə; ði] [drɪŋks] , [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [wel] - ['biːɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['sʌbsɪkwənt] ['hæpinəs]

The	Drinks	,	in	order	to	increase	the	Well	-	Being	and	the	subsequent	Happiness
这	饮料	,	在	命令	到	增加	这	出色地	-	存在	和	这	随后的	幸福

,

,

,

这些饮品旨在提升幸福感，从而增进健康。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	58	]
[	页	-	]

[第58页]

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['klenzɪŋ] , [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'kluːd] [ðə; ði] ['mɪnɪməm] [ʌv; əv][ˌʌndɪ'zaɪərəb(ə)l]

should	be	cleansing	,	and	should	include	the	minimum	of	undesirable
应该	是	清洁	,	和	应该	包括	这	最低限度	的	不理想的

['elɪmənts; 'eləmənts] (['weðər] ['oʊvər'stɪmjəˌleɪtɪŋ] , [ɔːr][nɑːr'kɑːtɪk]) .

elements	(	whether	overstimulating	,	or	narcotic	)	.
元素	(	无论	过度刺激	,	或者	麻醉剂	)	.

应该具有清洁作用，并且应尽可能减少不良成分（无论是过度刺激还是麻醉）。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [niːd] [hɪr] [tuː; tə][ɪk'spleɪn] [haʊ] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [ə'fekt] [ðə; ði][maɪnd] .

There	is	no	need	here	to	explain	how	Food	and	Drink	affect	the	mind	.
那里	是	不	需要	这里	到	解释	如何	食物	和	喝	影响	这	头脑	.

这里无需赘述食物和饮料如何影响心理。

[wiː; wi][ɔːl] [noʊ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [dɪ'presɪŋ] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] “ ['lɪvər] , ” [ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,

We	all	know	some	of	the	depressing	effects	of	“	Liver	,	”	Indigestion	,
我们	全部	知道	一些	的	这	沉闷	效果	的	“	肝	,	”	消化不良	,

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] ,

Constipation	,
便秘	,

我们都知道“肝脏”的一些令人沮丧的影响，例如消化不良、便秘等。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ænd; ənd][ðə; ði]['pɑːrʃ(ə)l] [dɪ'pendəns] [ʌv; əv] [ðiːz] ['trʌblz] [ɑːn][ðə; ði] [fuːd]

etc	.	,	and	the	partial	dependence	of	these	troubles	on	the	Food
ETC	.	,	和	这	部分的	依赖性	的	这些	麻烦	在	这	食物

[ænd; ənd] [drɪŋks] .

and	Drinks	.
和	饮料	.

等等，以及这些问题与食品和饮料的部分关联性。

[bʌt; bət] [fjuː] [huː] [hæv; həv][nɑːt] ['stʌdid] [ðə; ði]['sʌbdʒekt][æz; əz][aɪ][hæv; həv] [bɪn] [ɪneɪbld] [tuː; tə][duː]

But	few	who	have	not	studied	the	subject	as	I	have	been	enabled	to	do
但	很少	WHO	有	不是	研究	这	主题	作为	我	有	到过	已启用	到	做

,

,

,

但很少有人像我一样有机会深入研究这个课题。

[θæŋks] ['pɑːrtli][tuː; tə][maɪ][wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ]['klɪnɪk(ə)l][ˌænə'lɪtɪk(ə)l]['ekspɜːrt] , ['mɪstər] .

thanks	partly	to	my	work	with	the	leading	Clinical	Analytical	Expert	,	Mr	.
谢谢	部分	到	我的	工作	和	这	领导	临床	分析	专家	,	先生	.

[siː] . [eɪtʃ] . ['kɑːlɪŋz] ,

C	.	H	.	Collings	,
C	.	H	.	科林斯	,

这部分要归功于我与顶尖临床分析专家 CH Collings 先生的合作，

[[siː]] [kʊd; kəd] [ges] [haʊ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['kɑːmən] [ænd; ənd] [rɪ'spektəbl] ['erərz] [ʌv; əv]

[	C	]	could	guess	how	some	of	the	most	common	and	respectable	errors	of
[	C	]	可以	猜测	如何	一些	的	这	最多	常见的	和	可敬	错误	的

[fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] — [sʌtʃ] [æz; əz] [ɪk'ses] [ʌv; əv] ['stɑːrtʃi] [ænd; ənd] ['ʃʊgəri] [stʌf] ,

Food	and	Drink	—	such	as	excess	of	starchy	and	sugary	stuff	,
食物	和	喝	—	这样的	作为	过量的	的	淀粉	和	含糖的	东西	,

[C] 可以猜到一些最常见、最体面的饮食错误——例如摄入过多的淀粉和糖类食物，

[ʌv; əv] [fruːt] , [ʌv; əv] [tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] [ɔːr]['koʊkoʊ] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] — [kæn; kən] [prə'duːs] [nɑːn] -

of	fruit	,	of	tea	or	coffee	or	cocoa	,	and	so	on	—	can	produce	non	-
的	水果	,	的	茶	或者	咖啡	或者	可可	,	和	所以	在	—	能	生产	非	-

[helθ] [ænd; ənd] ['kɑːnsɪkwent]

Health	and	consequent
健康	和	后果

水果、茶、咖啡、可可等等——都可能对健康产生不利影响，并导致一系列后果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	59	]
[	页	-	]

[第59页]

[nɑːn] - ['hæpinəs] ,

Non	-	Happiness	,
非	-	幸福	,

不快乐

['pɑːrtli][baɪ] [ə'fektɪŋ] [ðə; ði][breɪn][ænd; ənd][ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs] [θruː] ['tɪʃuː] - ['stɔːrɪdʒ] [ʌv; əv]

partly	by	affecting	the	Brain	and	the	Solar	Plexus	through	tissue	-	storage	of
部分	经过	影响	这	脑	和	这	太阳的	神经丛	通过	组织	-	贮存	的

['tɑːksɪnz][ænd; ənd] - [ɔːr][æn; ən]['æsɪd][ænd; ənd] ['pɔɪznd] ['blʌdstriːm] .

toxins	and	Toxœmia	or	an	acid	and	poisoned	bloodstream	.
毒素	和	-	或者	一个	酸	和	中毒	血液	.

部分原因是毒素在组织中储存，导致中毒，进而影响大脑和太阳神经丛，造成血液酸中毒。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [huː] [ɪ'mædʒɪn] [ðæt] ,

There	are	thousands	who	imagine	that	,
那里	是	数千	WHO	想象	那	,

成千上万的人都这样认为。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][moʊst][ʌv; əv][ðer; ðər] “ ['sivilaizd] ” [ə'kweɪntəns] ['regjələrli] [teɪk] ['sɜːrt(ə)n] [miːlz] [æz; əz]

because	most	of	their	“	civilised	”	acquaintances	regularly	take	certain	meals	as
因为	最多	的	他们的	“	文明	”	熟人	经常	拿	肯定	餐	作为

[ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

a	matter	of	course	,
一个	事情	的	课程	,

因为他们大多数“文明”的熟人都会定期享用某些餐点，这已成为一种惯例。

['ðerfɔːr] [ðiːz] [miːlz] [mʌst; məst][ʌv; əv] [nə'sesəti] [biː; bi] “ [ɔːl] [raɪt] ” ;

therefore	these	meals	must	of	necessity	be	“	all	right	”	;
所以	这些	餐	必须	的	必要性	是	“	全部	正确的	”	;

因此，这些饭菜必然是“还不错的”；

[nɑːt] ['noʊɪŋ] [ðæt] ['neɪtʃər] [dʌz] [nɑːt][wɪð'hoʊld][frʌm; frəm][ˌjuː 'es][hɜːr; hər] [rɪ'zʌlts] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə]

not	knowing	that	Nature	does	not	withhold	from	us	her	results	according	to
不是	会心	那	自然	做	不是	扣压	从	我们	她	结果	根据	到

[lɔː] — ['ɔːf(ə)n] [kɔːld] [hɜːr; hər] “ ['pʌnɪʃmənts] ” — ['mɪrli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][lɑːrdʒ] ['nʌmbərz] [ʌv; əv]

Law	—	often	called	her	“	punishments	”	—	merely	because	large	numbers	of
法律	—	经常	称为	她	“	惩罚	”	—	仅仅	因为	大的	数字	的

['ʌðər] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][ɑːr; ər] ['meɪkɪŋ] ['sɪmələr] [mɪ'steɪks] !

other	individuals	are	making	similar	mistakes	!
其他	个人	是	制作	相似的	错误	!

他们却不知道，大自然不会因为很多人犯了类似的错误就对我们不予施以其法则——通常被称为“惩罚”！

[tuː; tə][biː; bi]['ɔːrθədɑːks][ɪn][laɪf][ɪz][nɑːt][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] [æz; əz][tuː; tə][biː; bi] [ɪ'mjuːn] [frʌm; frəm]

To	be	orthodox	in	life	is	not	the	same	thing	as	to	be	immune	from
到	是	正统	在	生活	是	不是	这	相同的	事物	作为	到	是	免疫	从

[ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv]['ɔːrθədɑːks] [mɪ'steɪks] .

the	effects	of	orthodox	mistakes	.
这	效果	的	正统	错误	.

生活方式循规蹈矩并不等同于免受循规蹈矩的错误所带来的影响。

[aɪ][kʊd; kəd] [ʃoʊ] ['letər] ['æftər] ['letər] [ðæt] [telz] [haʊ] , [bɪ'saɪd] ['betər] [fuːdz] [ænd; ənd] [drɪŋks] ,

I	could	show	letter	after	letter	that	tells	how	,	beside	better	Foods	and	Drinks	,
我	可以	展示	信	后	信	那	讲述	如何	,	旁	更好的	食物	和	饮料	,

我可以拿出一封又一封信来证明，除了更好的食品和饮料之外，

['sɪmp(ə)l]['wɔːtər] - ['triːtmənts] , [ænd; ənd] ['veriəs]

simple	Water	-	treatments	,	and	various
简单的	水	-	治疗	,	和	各种各样的

简单的水处理方法，以及各种

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	60	]
[	页	-	]

[第60页]

['eksərsaɪzɪz][hæv; həv] [tendid] [tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

Exercises	have	tended	to	Health	and	Happiness	.
练习	有	倾向于	到	健康	和	幸福	.

锻炼有益于健康和幸福。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['eksərsaɪzɪz] ([laɪk] [ðoʊz] [ɪn] “ [ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv]['enərdʒi] , ” [piː'piː] .

There	are	Exercises	(	like	those	in	“	Economy	of	Energy	,	”	pp	.
那里	是	练习	(	喜欢	那些	在	“	经济	的	活力	,	”	pp	.

有一些练习（例如《能源经济》第 10 页中的练习）。

- , - , - , - , - , - , -) [wɪtʃ] [help] [ɪm'pruːv] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

79	,	83	,	86	,	87	,	90	,	94	,	97	)	which	help	improve	the	Position	of	the	body	,
-	,	-	,	-	,	-	,	-	,	-	,	-	)	哪个	帮助	提升	这	位置	的	这	身体	,

79、83、86、87、90、94、97）有助于改善身体姿势，

[ðə; ði] ['fʊlnəs] [ænd; ənd][ðə; ði] ['rɪðəm] [ʌv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] [ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz]

the	fulness	and	the	rhythm	of	the	Breathing	,	the	economy	of	the	muscles
这	充满	和	这	韵律	的	这	呼吸	,	这	经济	的	这	肌肉

,

,

,

呼吸的饱满度和节奏，肌肉的协调性，

[baɪ] [rɪ'læksɪŋ] [ænd; ənd][soʊ] [fɔːrθ] .

by	Relaxing	and	so	forth	.
经过	放松	和	所以	前进	.

通过放松等等方式。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['stretʃiŋ] ['eksərsaɪzɪz] , [fʊt] - ['eksərsaɪzɪz] , [trʌŋk] - ['eksərsaɪzɪz] , [æθ'letɪk] ['eksərsaɪzɪz]

There	are	Stretching	Exercises	,	Foot	-	Exercises	,	Trunk	-	Exercises	,	Athletic	Exercises
那里	是	伸展	练习	,	脚	-	练习	,	树干	-	练习	,	运动	练习

, [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] .

,	and	so	on	.
,	和	所以	在	.

有拉伸运动、足部运动、躯干运动、运动训练等等。

[bʌt; bət][wʌn][ɔːr] [tuː] ['aɪtəmz][mʌst; məst] [sə'faɪs] [hɪr] ,

But	one	or	two	items	must	suffice	here	,
但	一	或者	二	项目	必须	足够了	这里	,

但这里一两件物品就足够了。

[æz; əz] [mɪr] [ɪg'zæmpəlz][ʌv; əv] [haʊ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] ['fɪzɪk(ə)l] [ækts] [meɪ] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv]

as	mere	examples	of	how	attention	to	physical	acts	may	influence	the	state	of
作为	仅仅	示例	的	如何	注意力	到	身体的	行为	可能	影响	这	状态	的

[ðə; ði][maɪnd] .

the	mind	.
这	头脑	.

这仅仅是关注身体行为如何影响心理状态的几个例子。

['betər] [pə'zɪʃ(ə)n] ; ['betər] ['briːðɪŋ] ; [les] ['mʌskjələr] Tension1 .

Better	Position	;	Better	Breathing	;	Less	Muscular	Tension1	.
更好的	位置	;	更好的	呼吸	;	较少的	肌肉发达的	Tension1	.

更好的姿势；更好的呼吸；更少的肌肉紧张[1]。

[wen] [ðə; ði] [hɑːrt] [ænd; ənd] [lʌŋz] [ænd; ənd] ['stʌmək] [ɑːr; ər] [sʌŋk] [ænd; ənd] [sægd] [daʊn] ,

When	the	heart	and	lungs	and	stomach	are	sunk	and	sagged	down	,
什么时候	这	心	和	肺	和	胃	是	沉没	和	下垂	向下	,

当心脏、肺和胃下垂时，

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə]['ment(ə)l][æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə] ['fɪzɪk(ə)l]

there	is	a	tendency	to	mental	as	well	as	to	physical
那里	是	一个	趋势	到	精神的	作为	出色地	作为	到	身体的

既有精神上的倾向，也有生理上的倾向。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	61	]
[	页	-	]

[第61页]

“ [dɪ'preʃ(ə)n] .

“	depression	.
“	沮丧	.

“沮丧。

” [ðə; ði] [raɪt] ['eksərsaɪzɪz] [[diː]] — [kwaɪt]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] ['iːzi] — [wɪl] [drɔː] [ðə; ði]['ɔrgənz] [ʌp]

”	The	right	Exercises	[	D	]	—	quite	simple	and	easy	—	will	draw	the	organs	up
”	这	正确的	练习	[	D	]	—	相当	简单的	和	简单的	—	将要	画	这	器官	向上

['ɪntuː][ðer; ðər]['nɔːrm(ə)l] [pleɪs] [ə'gen] ,

into	their	normal	place	again	,
进入	他们的	普通的	地方	再次	,

“正确的练习[D]——非常简单易行——就能使器官恢复到正常位置，

[ænd; ənd] [ðʌs] [wɪl] [help][tuː; tə] [rɪ'muːv] “ [ðə; ði] [dʌmps] ” [ænd; ənd] [brɪŋ] ['hæpinəs] . [ˌtuː'tuː] .

and	thus	will	help	to	remove	“	the	dumps	”	and	bring	Happiness	.	2	.
和	因此	将要	帮助	到	消除	“	这	倾倒	”	和	带来	幸福	.	2	.

从而有助于消除“抑郁情绪”，带来幸福。2.

['hæpinəs] [hæz; həz][ɪts] [oʊn] [taɪp] [ʌv; əv] ['briːðɪŋ] ([æz; əz] [ʃoʊn] [baɪ][ðə; ði] ['njʊməgræf]

Happiness	has	its	own	type	of	Breathing	(	as	shown	by	the	Pneumograph
幸福	有	它是	自己的	类型	的	呼吸	(	作为	所示	经过	这	气动描记法

[ænd; ənd][ðə; ði]['redʒɪstərɪŋ] ['sɪlɪndər] - [drʌm]) [kwaɪt] ['dɪfrənt] [frʌm; frəm][ðə; ði] [taɪp] [wen] [ðer; ðər]

and	the	registering	cylinder	-	drum	)	quite	different	from	the	type	when	there
和	这	注册	圆柱	-	鼓	)	相当	不同的	从	这	类型	什么时候	那里

[ɪz] [fɪr] [ɔːr]['æŋgər] .

is	fear	or	anger	.
是	害怕	或者	愤怒	.

幸福的呼吸方式（如呼吸描记器和记录圆筒鼓所示）与恐惧或愤怒时的呼吸方式截然不同。

[ɪf] [wiː; wi] [ɪ'stæblɪʃ] [æz; əz][ə; eɪ]['hæbɪt][ðə; ði] ['diːpnɪs] [ænd; ənd] ['fʊlnəs] [ænd; ənd] ['rɪðəm] [ʌv; əv]

If	we	establish	as	a	habit	the	deepness	and	fulness	and	rhythm	of
如果	我们	建立	作为	一个	习惯	这	深度	和	充满	和	韵律	的

[ðə; ði] ['briːðɪŋ] [ðæt] [goʊz][wɪð; wɪθ] ['hæpinəs] ,

the	Breathing	that	goes	with	Happiness	,
这	呼吸	那	去	和	幸福	,

如果我们养成一种习惯，即拥有与幸福相伴的深沉、饱满和有节奏的呼吸，

[wiː; wi][ɑːr; ər][hæf] [weɪ] [tɔːrdz] [rɪ'muːvɪŋ] [nɑːn] - ['hæpinəs] [ænd; ənd] ['getɪŋ] ['hæpinəs] [ɪt'self] .

we	are	half	way	towards	removing	Non	-	Happiness	and	getting	Happiness	itself	.
我们	是	一半	方式	向	移除	非	-	幸福	和	获得	幸福	本身	.

[θriː] .

3	.
3	.

我们已经走了消除不快乐、获得快乐本身的一半路程。3.

[wen] [ðer; ðər][ɪz]['æŋgər][ɔːr] ['restləs] ['wɜːri] , [ðer; ðər][ɪz] , ['regjələrli] , [sʌm; səm]['mʌskjələr] ['tenʃ(ə)n] .

When	there	is	anger	or	restless	worry	,	there	is	,	regularly	,	some	muscular	tension	.
什么时候	那里	是	愤怒	或者	不安	担心	,	那里	是	,	经常	,	一些	肌肉发达的	紧张	.

当人感到愤怒或焦虑不安时，通常会出现一些肌肉紧张。

[duː] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ,

Do	away	with	this	,
做	离开	和	这	,

废除这个，

[ænd; ənd][rɪ'læks][ðə; ði] ['mʌslz] — [ðə; ði][ɑːrt] [[iː]] [kæn; kən][biː; bi] [tɔːt] [ænd; ənd] [lɜːrnt] —

and	relax	the	muscles	—	the	Art	[	E	]	can	be	taught	and	learnt	—
和	放松	这	肌肉	—	这	艺术	[	E	]	能	是	教授	和	学会了	—

[ænd; ənd][ðə; ði] ['tendənsi] [ɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [ˌʌnˌsætɪs'fæktəri]

and	the	tendency	is	for	the	unsatisfactory
和	这	趋势	是	为了	这	不令人满意

放松肌肉——这门艺术是可以教授和学习的——而人们往往倾向于不尽如人意的结果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	62	]
[	页	-	]

[第62页]

['fiːlɪŋz] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [ˌdɪsə'pɪr] .

feelings	themselves	to	disappear	.
情怀	他们自己	到	消失	.

感觉本身会消失。

[ə; eɪ] ['wɔːrnɪŋ] [ə'baʊt]['stimjulənts][wɪð; wɪθ][ˌɑːr 'iː] - ['ækʃ(ə)n]

A	Warning	about	Stimulants	with	Re	-	action
一个	警告	关于	兴奋剂	和	关于	-	行动

关于反应性兴奋剂的警告

[bʌt; bət] , [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] “ ['kjʊrz] ,
But , **in** **physical** “ **cures** ,
但 , 在 身体的 “ 治愈 ,

但是，在物理“疗法”中，

” [wiː; wi]['ɔːf(ə)n][hæv; həv][tuː; tə] [dɪ'stɪŋgwɪʃ] ['kerfəli] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['tempərəri] [ɪ'fekts] [ænd; ənd]
” we often have to distinguish carefully between the temporary effects and
” 我们 经常 有 到 区分 小心 之间 这 暂时的 效果 和
[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪ'fekts] .
the ultimate effects .
这 最终的 效果 .

我们常常需要仔细区分暂时性影响和最终影响。

[tuː] ['ɔːf(ə)n][ðer; ðər][ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [sʌm; səm] [wei] [wɪtʃ] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz]['ɔːlmoʊst] [ɪ'miːdiət]
Too often there is recommended some way which produces almost immediate
也 经常 那里 是 受到推崇的 一些 方式 哪个 产 几乎 即时
[ɪgˌzɪlə'reɪʃ(ə)n] — [ɔːr][æt; ət] [liːst] ['friːdəm] [frʌm; frəm][ðə; ði][sen'seɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['wɜːri] [ɔːr] [dɪ'preʃ(ə)n] —
exhilaration — or at least freedom from the sensation of worry or depression —
兴奋 — 或者 在 至少 自由 从 这 感觉 的 担心 或者 沮丧 —
[baɪ] ['draɪvɪŋ] ['tɑːksɪnz][ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,
by driving toxins etc . ,
经过 驾驶 毒素 ETC . ,

人们常常推荐一些方法，声称可以通过服用违禁药物等方式，让人几乎立即感到兴奋，或者至少摆脱焦虑或抑郁的感觉。

[wɪtʃ] [hæd; həd] [bɪn] [ɪn][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][hæd; həd] [ðʌs] [tendid] [tɔːrdz] [dɪ'preʃ(ə)n] ,
which had been in the blood and had thus tended towards depression ,
哪个 有 到过 在 这 血 和 有 因此 倾向于 向 沮丧 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,
etc . ,
ETC . ,

这种基因存在于血液中，因此容易导致抑郁等问题。

[nɑːt][aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] [ˌɔːltə'geðər] , [bʌt; bət]['oʊnli][aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd]['ɪntuː][ðə; ði]
not out of the body altogether , but only out of the blood and into the
不是 出去 的 这 身体 共 , 但 仅有的 出去 的 这 血 和 进入 这
['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz] ,
tissues ,
组织 ,

并非完全排出体外，而只是从血液中排出并进入组织。

[wer] , [æz; əz]['mɪstər] . ['kɑːlɪŋz] [hæz; həz] [bɪn] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pruːv] , [ðeɪ] [rɪ'meɪn] [stɔːrd] , [[ef]]
where , as Mr . Collings has been able to prove , they remain stored , [F]
在哪里 , 作为 先生 . 科林斯 有 到过 有能力的 到 证明 , 他们 保持 存储 , [F]
[tuː; tə][wɜːrk] ['mɪstʃɪf]
to work mischief
到 工作 恶作剧

正如科林斯先生所证明的那样，它们仍然被存放在那里，[F] 以作恶。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 63]
[页 -]

[第63页]

[ɪn][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd] [blʌd] [ænd; ənd][maɪnd][ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃər] .
in the body and blood and mind in the future .
在 这 身体 和 血 和 头脑 在 这 未来 .

在未来的身体、血液和精神中。

[ðə; ði] ['pæsɪŋ] [sen'seiʃənz] [ʌv; əv] [iːz] , [ɪf] [nɑːt][ʌv; əv]['pɑːzətɪv][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] ,

The	passing	sensations	of	ease	,	if	not	of	positive	satisfaction	,
这	通过	感觉	的	舒适	,	如果	不是	的	积极的	满意	,

即使没有获得积极的满足感，也只是短暂的轻松感。

[meɪ] [biː; bi] [brɔːt] [baɪ] [sʌtʃ] [miːnz] [æz; əz][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] [tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] ,

may	be	brought	by	such	means	as	a	cup	of	tea	or	coffee	,
可能	是	带来	经过	这样的	方法	作为	一个	杯子	的	茶	或者	咖啡	,

可以通过诸如一杯茶或咖啡之类的方式带来，

[sʌm; səm]['æsprɪn] , [ə; eɪ] [smoʊk] , [ə; eɪ][koʊld] [bæθ] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] .

some	aspirin	,	a	smoke	,	a	cold	bath	,	and	so	on	.
一些	阿司匹林	,	一个	抽烟	,	一个	寒冷的	洗澡	,	和	所以	在	.

吃点阿司匹林，抽根烟，洗个冷水澡等等。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][nɑːt][æn; ən]['ævənuː][tuː; tə] ['hæpinəs] .

But	this	is	not	an	avenue	to	Happiness	.
但	这	是	不是	一个	大街	到	幸福	.

但这并非通往幸福的途径。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ræðər] , [ə; eɪ] [pætʃ] [ðæt] [krɔsiz] [ðə; ði]['ævənuː][tuː; tə] ['hæpinəs] [æt; ət][wʌn] [pɔɪnt] ,

It	is	,	rather	,	a	patch	that	crosses	the	avenue	to	Happiness	at	one	point	,
它	是	,	相当	,	一个	修补	那	十字架	这	大街	到	幸福	在	一	观点	,

更确切地说，它是一条横穿通往幸福之路的小径。

[ænd; ənd] [ðen] [liːvz] [ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] .

and	then	leaves	it	again	.
和	然后	树叶	它	再次	.

然后又离开了。

[wiː; wi][wɑːnt][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['hæpinəs]

We	Want	the	Habit	of	Happiness
我们	想	这	习惯	的	幸福

我们想要养成快乐的习惯

[wʌt] [wiː; wi][wɑːnt][ɪz][nɑːt][ðə; ði] [flæʃ] [ʌv; əv] ['hæpinəs] [æt; ət] ['hevi] [ɪk'spens] [ʌv; əv]['fjuːtʃər] [wel] -

What	we	want	is	not	the	flash	of	Happiness	at	heavy	expense	of	future	Well	-
什么	我们	想	是	不是	这	闪光	的	幸福	在	重的	费用	的	未来	出色地	-

['biːɪŋ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] ,

Being	and	Happiness	,
存在	和	幸福	,

我们想要的不是以牺牲未来的幸福和福祉为代价来换取短暂的快乐。

[bʌt; bət][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['hæpinəs] .

but	the	habit	of	Happiness	.
但	这	习惯	的	幸福	.

但要养成快乐的习惯。

[wiː; wi][wɑːnt][tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] .

We	want	to	keep	happy	.
我们	想	到	保持	快乐的	.

我们想保持快乐。

[wiː; wi][wɑːnt][tuː; tə]['sækrɪfaɪs] , [ɪf] [niːd] [biː; bi] , [ðə; ði] [ɪ'miːdiət] ['prez(ə)nt][fɔːr; fər][ðə; ði] ['læstɪŋ]

We	want	to	sacrifice	,	if	need	be	,	the	immediate	present	for	the	lasting
我们	想	到	牺牲	,	如果	需要	是	,	这	即时	展示	为了	这	持久

['fjuːtʃər] .

future	.
未来	.

如有必要，我们愿意牺牲眼前的利益，以换取长远的未来。

[æz; əz][ðə; ði] ['ɔːθər] [ʌv; əv] “ [ðə; ði] [wei] [ʌv; əv][ðə; ði]['sɜːrvənt] ” [sez] :

As	the	author	of	“	The	Way	of	the	Servant	”	says	:
作为	这	作者	的	“	这	方式	的	这	仆人	”	说道	:

正如《仆人之道》的作者所说：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	64	]
[	页	-	]

[第64页]

“ [aɪ][duː][æsk] [rɪˌnʌnsi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][maɪ] ['tʃɪldrən] — [rɪˌnʌnsi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [les] .

“	I	do	ask	Renunciation	of	My	children	—	Renunciation	of	the	less	.
“	我	做	问	放弃	的	我的	孩子们	—	放弃	的	这	较少的	.

“我请求你们放弃我的孩子——放弃那些地位较低的人。

” [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['evri] ['ævənuː][tuː; tə] ['hæpinəs] [ðæt] [ɪz] [ʌn'plez(ə)nt] [æt; ət][ðə; ði][stɑːrt] .

”	It	is	not	every	avenue	to	Happiness	that	is	unpleasant	at	the	start	.
”	它	是	不是	每一个	大街	到	幸福	那	是	令人不快的	在	这	开始	.

“通往幸福的每一条道路，并非一开始都是不愉快的。”

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt] ['laɪkli] [ðæt]['sɜːrt(ə)n] ['triːtmənts] — [ɪ'speʃəli] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm][ɔːr]

But	it	is	quite	likely	that	certain	treatments	—	especially	abstinence	from	or
但	它	是	相当	可能	那	肯定	治疗	—	尤其	节制	从	或者

[ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n][ɪn] ['veriəs] ['stimjuləns][ænd; ənd][nɑːr'kɑːtɪks] — [meɪ] [biː; bi] ,

moderation	in	various	stimulants	and	narcotics	—	may	be	,
适度	在	各种各样的	兴奋剂	和	毒品	—	可能	是	,

但某些治疗方法——特别是戒除或适度使用各种兴奋剂和麻醉剂——很可能有效。

[fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm] , [fɑːr][frʌm; frəm] [prə'djʊsɪŋ] ['eni] ['hæpinəs] .

for	a	time	,	far	from	producing	any	Happiness	.
为了	一个	时间	,	远的	从	生产	任何	幸福	.

一段时间内，它非但没有带来任何快乐，反而更糟。

[wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['hæpi] , [biː; bi] ['riːəli] ['hæpi]

When	You	are	Happy	,	be	Really	Happy
什么时候	你	是	快乐的	,	是	真的	快乐的

快乐的时候，要真正快乐。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [noʊn] ([siː] “ ['ælɪsənz]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv] ['jʊrəp] ”) [ðæt] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [lɪvd]

It	is	well	known	(	see	“	Alison's	History	of	Europe	”	)	that	those	who	have	lived
它	是	出色地	已知	(	看	“	艾莉森的	历史	的	欧洲	”	)	那	那些	WHO	有	居住地

[fɔːr; fər] ['meni] ['jɪrz] [ɪn][hɑːt][k'laɪmətz][ɑːr; ər][soʊ]['sætʃəreɪtɪd][wɪð; wɪθ] [wɔːrmθ] [ðæt] [ðeɪ] [kiːp] [wɔːrm]

for	many	years	in	hot	climates	are	so	saturated	with	warmth	that	they	keep	warm
为了	许多	年	在	热的	气候	是	所以	饱和	和	温暖	那	他们	保持	温暖的

[fɔːr; fər][sʌm; səm][taɪm]['æftər] [ðeɪ] [hæv; həv] [kʌm] ['ɪntuː][ə; eɪ]['kuːlər] ['klaɪmət] [laɪk]['aʊərz] .

for	some	time	after	they	have	come	into	a	cooler	climate	like	ours	.
为了	一些	时间	后	他们	有	来	进入	一个	冷却器	气候	喜欢	我们的	.

众所周知（参见《艾莉森的欧洲史》），在炎热气候下生活多年的人体内充满了温暖，即使来到像我们这样较冷的气候中，他们也能保持一段时间的温暖。

['sʌmwʌt] ['sɪmələrli] , [wen'evər] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['hæpi] ,

Somewhat	similarly	,	whenever	we	are	happy	,
有些	相似地	,	每当	我们	是	快乐的	,

类似地，每当我们感到快乐时，

[ɪf] [wiː; wi][let]['aʊər; ɑːr] [hoʊl] [self] — ['evri] [sel] [ænd; ənd]['ætəm] [wɪ'ðɪn] ['aʊər; ɑːr]['bɑːdi][frʌm; frəm]

if	we	let	our	whole	self	—	every	cell	and	atom	within	our	body	from
如果	我们	让	我们的	所有的	自己	—	每一个	细胞	和	原子	之内	我们的	身体	从

[tɪp][tuː; tə][toʊ] — [bɪ'kʌm] ['sætʃəreɪtɪd][wɪð; wɪθ] ['hæpinəs] [wen'evər] [wiː; wi]

tip	to	toe	—	become	saturated	with	Happiness	whenever	we
提示	到	脚趾	—	变得	饱和	和	幸福	每当	我们

如果我们让整个身心——从头到脚的每一个细胞和原子——都充满幸福，那么每当我们.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 65]
[页 -]

[第65页]

[fiːl] ['hæpi] , [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] ['kæri] [ɑːn][ðə; ði]['hæbɪt] [wen] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)nz]
feel happy , we should be able to carry on the habit when the conditions
感觉 快乐的 , 我们 应该 是 有能力的 到 携带 在 这 习惯 什么时候 这 状况
[siːm] [les] [ˌsætɪs'fæktəri] ;
seem less satisfactory ;
似乎 较少的 令人满意的 ;

即使条件不太理想，我们仍然应该能够保持快乐，并继续保持这种习惯；

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [stɪl] [fiːl] [ðə; ði] [gloʊ] .
we should still feel the glow .
我们 应该 仍然 感觉 这 辉光 .

我们依然应该感受到那份光芒。

[bʌt; bət][wiː; wi] ['sɪmpli] [mʌst; məst][biː; bi][ænd; ənd] [fiːl] ['hæpi] “ [wɪð; wɪθ][ɔːl]['aʊər; ɑːr][maɪnd][ænd; ənd]
But we simply must be and feel happy “ with all our mind and
但 我们 简单地 必须 是 和 感觉 快乐的 “ 和 全部 我们的 头脑 和
[wɪð; wɪθ][ɔːl]['aʊər; ɑːr][soʊl][ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ɔːl]['aʊər; ɑːr] [streŋθ] ,
with all our soul and with all our strength ,
和 全部 我们的 灵魂 和 和 全部 我们的 力量 ,

但是，我们必须“全心全意、全情全意、全力以赴地”去感受和拥有快乐。

” [æt; ət][ðə; ði] ['hæpi] [taɪmz] .
” at the happy times .
” 在 这 快乐的 时代 .

在快乐的时光里。

[wɪ'ðaʊt] ['fiːvərɪʃ] [ɪk'saɪtmənt] , [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [θrɪl] [θruː'aʊt] [wɪð; wɪθ] ['hæpinəs] , [ænd; ənd]
Without feverish excitement , we should thrill throughout with Happiness , and
没有 发烧 激动 , 我们 应该 刺激 自始至终 和 幸福 , 和
[biː; bi] ['hæpi] “ [ɔːl]['oʊvər] ,
be happy “ all over ,
是 快乐的 “ 全部 超过 ,

没有狂热的兴奋，我们应该从头到尾都感到幸福，并且“浑身”都感到幸福。

” [æz; əz] ['sʌmwʌn] [wʌz; wəz] [sed] [tuː; tə] [smaɪl] [ɔːl]['oʊvər] !
” as someone was said to smile all over !
” 作为 某人 曾是 说 到 微笑 全部 超过 !

据说有人脸上露出了灿烂的笑容！

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [freɪz] .
It is a good phrase .
它 是 一个 好的 短语 .

这是一句很好的话。

[fɔːr; fər] [waɪ] [nɑːt][let][ɔːl][ðə; ði] ['sɛlz] [ænd; ənd]['faɪbəz][ɪn'dʒɔɪ] [ðəm'selvz] [wɪð; wɪθ][juː 'es] ?
For why not let all the cells and fibres enjoy themselves with us ?
为了 为什么 不是 让 全部 这 细胞 和 纤维 享受 他们自己 和 我们 ?

为什么不让所有的细胞和纤维都和我们一起享受快乐呢?

[waɪ] [kiːp] [ðə; ði] ['hæpinəs] — [æz; əz] [ɪf] [wiː; wi][wɜːr; wər] [ˌɔːtə'krætɪk] [ænd; ənd][dɪ'spɑːtɪk] ['mɔnəks] ,
Why keep the Happiness — as if we were autocratic and despotic Monarchs ,
为什么 保持 这 幸福 — 作为 如果 我们 是 专制 和 专制 君主 ,

为什么要维持这种幸福感——就好像我们是专制暴君一样?

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [reprɪ'zentətɪv] [ʌv; əv][ə; eɪ][ˌdemə'krætɪk] [kə'mjuːnəti] — [tuː; tə] [ɑːr'selvz] ?
instead of Representatives of a Democratic Community — to ourselves ?
反而 的 代表 的 一个 民主 社区 — 到 我们自己 ?

而不是作为民主共同体的代表——对我们自己而言?

[waɪ] [nɑːt][let][ðə; ði] ['sɛlz] [ɔːl] “ [rɪ'dʒɔɪs][wɪð; wɪθ][ˌjuː 'es] [ðæt] [rɪ'dʒɔɪs] ” ?

Why	not	let	the	cells	all	“	rejoice	with	us	that	rejoice	”	?
为什么	不是	让	这	细胞	全部	“	麾	和	我们	那	麾	”	?

为什么不让所有细胞都“与我们一同欢庆”呢?

[ðeɪ] [wɪl] [rɪ'peɪ] [ˌjuː 'es][ə; eɪ]['hʌndrəd,foʊld][ɪn] [taɪmz] [ʌv; əv] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd]['traɪəl] .

They	will	repay	us	a	hundredfold	in	times	of	trouble	and	trial	.
他们	将要	偿还	我们	一个	百倍	在	时代	的	麻烦	和	审判	.

在患难之时，他们会百倍地回报我们。

[ðeɪ] [wɪl] [ðen] [θrʌst] [bæk] ['hæpinəs] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ,

They	will	then	thrust	back	Happiness	to	us	,
他们	将要	然后	推力	后退	幸福	到	我们	,

然后他们会将幸福重新带给我们。

[æz; əz][ðə; ði] [ruːts] [ʌv; əv][ə; eɪ][plænt] [θrʌst] [ʌp] [stemz] [ænd; ənd] [liːvz]

as	the	roots	of	a	plant	thrust	up	stems	and	leaves
作为	这	根	的	一个	植物	推力	向上	茎	和	树叶

植物的根系向上伸展，带动茎和叶生长。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	66	]
[	页	-	]

[第66页]

[ænd; ənd] ['flaʊərz] [ɪn] [rɪ'tɜːrn] [fɔːr; fər][ðə; ði] [wɔːrmθ] [ænd; ənd] [laɪt] [ænd; ənd] [er] [ænd; ənd] ['mɔɪstʃər]

and	flowers	in	return	for	the	warmth	and	light	and	air	and	moisture
和	花朵	在	返回	为了	这	温暖	和	光	和	空气	和	水分

[ænd; ənd] ['kemɪklz] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] [əb'zɔːrbd] .

and	chemicals	that	they	have	absorbed	.
和	化学品	那	他们	有	吸收	.

而花朵则回报它们吸收的温暖、阳光、空气、水分和化学物质。

[ɪf] — [æz; əz] ['vɪrʃoʊ] [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] [hoʊld] — ['sɛlz] [hæv; həv][sʌm; səm][ˌɪndɪ,vɪdʒu'ælətɪ]

If	—	as	Virchow	and	many	others	hold	—	cells	have	some	individuality
如果	—	作为	维尔肖	和	许多	其他的	抓住	—	细胞	有	一些	个性

[ænd; ənd][sʌm; səm] [ɪn'telɪdʒəns] ,

and	some	intelligence	,
和	一些	智力	,

如果——正如维尔肖和许多其他人所认为的那样——细胞具有一定的个性和智能，

[wɪl] [ðeɪ] [nɑːt][rɪ'spɑːnd][tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['hæpinəs] ,

will	they	not	respond	to	our	Happiness	,
将要	他们	不是	回应	到	我们的	幸福	,

他们难道不会对我们的幸福做出回应吗?

[æt; ət] [liːst] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][juː; jʊ][ænd; ənd][aɪ][rɪ'spɑːnd][tuː; tə][ðə; ði] ['hæpinəs] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]

at	least	as	much	as	you	and	I	respond	to	the	Happiness	of	our
在	至少	作为	很多	作为	你	和	我	回应	到	这	幸福	的	我们的

['neɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['empaɪər] [wen] [ðer; ðər][ɪz] [gʊd] [nuːz] [ænd; ənd] [sək'ses] [ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv]

Nation	and	Empire	when	there	is	good	news	and	success	of	the	whole	of
国家	和	帝国	什么时候	那里	是	好的	消息	和	成功	的	这	所有的	的

[wɪtʃ] [wiː; wi][fɔːrm][ə; eɪ]['pɑːrtɪk(ə)l] ?

which	we	form	a	particle	?
哪个	我们	形式	一个	粒子	?

至少，当我们的国家和帝国传来好消息、取得成功时，我们对国家和帝国的幸福会有同样的感受，而我们只是其中的一份子?

[tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][æn; ən] [ɪn'vaɪrənmənt] , [ɔːr][ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] ['ævənuː] .

To	enjoy	an	Environment	,	or	the	memory	of	it	,	is	a	pleasant	Avenue	.
到	享受	一个	环境	,	或者	这	记忆	的	它	,	是	一个	令人愉快的	大街	.

享受环境，或者回忆环境，是一种令人愉悦的方式。

[ɪf] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['rʌʃɪŋ] [θru:] ['aʊər; ɑ:r] [swi:t] ['hɑ:lədeɪz][ænd; ənd]['aʊərz][ʌv; əv] [pi:s]

If	,	instead	of	rushing	through	our	sweet	holidays	and	hours	of	peace
如果	,	反而	的	匆忙	通过	我们的	甜的	假期	和	小时	的	和平

[ænd; ənd] ['plezntnəs] ,

and	pleasantness	,
和	愉悦	,

如果我们不匆匆度过美好的假期和宁静愉快的时光，

[wi:; wi] “ [pɔ:z] [ɑ:n] ['evri] [tʃɑ:rm] , ” [ænd; ənd]['kɑ:ns(ə)ntreɪt]['aʊər; ɑ:r] [ə'tenʃ(ə)n] [ɑ:n][ðə; ði]

we	“	pause	on	every	charm	,	”	and	concentrate	our	attention	on	the
我们	“	暂停	在	每一个	魅力	,	”	和	集中	我们的	注意力	在	这

['plezntnəs] ,

Pleasantness	,
愉悦	,

我们“在每一个魅力上驻足”，并将注意力集中在愉悦感上。

[wi:; wi][kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði] [ɪn'vaɪrənmənt] , [ɑ:n] [wɪtʃ] [soʊ] ['meni] ['pi:p(ə)l] [dɪ'pend] [fɔ:r; fər][ðer; ðər]

we	can	make	the	Environment	,	on	which	so	many	people	depend	for	their
我们	能	制作	这	环境	,	在	哪个	所以	许多	人们	依赖	为了	他们的

[helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] ,

Health	and	Happiness	,
健康	和	幸福	,

我们可以改善环境，因为许多人的健康和幸福都依赖于此。

['aʊər; ɑ:r] [oʊn] [pə'zeʃn] , [wɪ'ðɪn] ['aʊər; ɑ:r][maɪndz] , [baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] ['pɪktʃər] - ['meməriz] ,

our	own	possession	,	within	our	minds	,	by	means	of	picture	-	memories	,
我们的	自己的	拥有	,	之内	我们的	思想	,	经过	方法	的	图片	-	回忆	,

我们自身拥有的，存在于我们头脑中的，通过图像记忆，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	67	]
[	页	-	]

[第67页]

[ɔ:r] [saʊnd] - ['meməriz] , [ɔ:r]['i:v(ə)n][wɜ:rd] - ['meməriz] .

or	sound	-	memories	,	or	even	word	-	memories	.
或者	声音	-	回忆	,	或者	甚至	单词	-	回忆	.

或者声音记忆，甚至是词语记忆。

[hɪr] [ɪz][wʌn] , [frʌm; frəm][dʒeɪ] . ['bi:ti] : —

Here	is	one	,	from	J	.	Beattie	:	—
这里	是	一	,	从	J	.	比蒂	:	—

以下是 J. Beattie 的一个例子：——

“ [bʌt; bət] [hu:] [ðə; ði] ['meləd iz] [ʌv; əv][mɔ:rn][kæn; kən] [tel] ?

“	But	who	the	melodies	of	morn	can	tell	?
“	但	WHO	这	旋律	的	早晨	能	告诉	?

“但谁又能从清晨的旋律中得知呢？”

[ðə; ði][waɪld] [brʊk] ['bæblɪŋ] [daʊn] [ðə; ði]['maʊnt(ə)n] - [saɪd] ;

The	wild	brook	babbling	down	the	mountain	-	side	;
这	荒野	溪	胡说	向下	这	山	-	边	;

山间溪水潺潺流淌；

[ðə; ði] ['loʊɪŋ] [hɜ:rd] , [ðə; ði] - ['sɪmp(ə)l] [bel] ;

The	lowing	herd	,	the	sheepfold's	simple	bell	;
这	低	一群	,	这	-	简单的	钟	;

羊群低吟，羊圈里传来简单的铃铛声；

[ðə; ði][paɪp][ʌv; əv] ['ɜ:rli] ['ʃepərd] [dɪm] [dɪ'skraɪd]

The	pipe	of	early	shepherd	dim	descried
这	管道	的	早期的	牧羊人	暗淡	描述

早期牧羊人的烟斗隐约可见

[ɪn][ðə; ði][loʊ] ['væli] ; ['ekəuiŋ][fɑːr][ænd; ənd][waɪd]
In the low valley ; echoing far and wide
在 这 低的 谷 ; 回声 远的 和 宽的

在低洼的山谷里；回声传遍四方。

[ðə; ði] ['klæmərəs] [hɔːrn] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] [klɪfs] [ə'bʌv] ;
The clamorous horn along the cliffs above ;
这 喧闹的 喇叭 沿着 这 悬崖 多于 ;

悬崖上方传来喧闹的号角声；

[ðə; ði] ['hɑːloʊ] ['mɜːrmər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['oʊʃ(ə)n] - [taɪd] ;
The hollow murmur of the ocean - tide ;
这 空洞的 低语 的 这 海洋 - 潮 ;

海浪空洞的低语；

[ðə; ði] [hʌm] [ʌv; əv] [biːz] , [ðə; ði] [lɪnɪts] [leɪ] [ʌv; əv] [lʌv] ,
The hum of bees , the linnet's lay of love ,
这 哼 的 蜜蜂 , 这 金翅雀的 躺 的 爱 ,

蜜蜂的嗡嗡声，金翅雀的求偶歌声，

[ænd; ənd][ðə; ði] [fʊl] ['kwaɪər] [ðæt] [weiks] [ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l][groʊv] .
And the full choir that wakes the universal grove .
和 这 满的 唱诗班 那 醒来 这 普遍的 树林 .

还有唤醒整个宇宙树林的合唱团。

" ['æftər][ɔːl] , [wʌt] [ɪz]['aʊər; ɑːr]['riːəl][ɪn'vaɪrənmənt] ?
" After all , what is our real Environment ?
" 后 全部 , 什么 是 我们的 真实的 环境 ?

"毕竟，我们真正的环境是什么？"

[moʊst]['piːp(ə)l] [wʊd] [seɪ] , [æt; ət][wʌns] — [ðə; ði] [er] , [ðə; ði] ['bɪldɪŋ] , [ðə; ði] ['siːnəri] , [ɪn] [wɪtʃ] ,
Most people would say , at once — the air , the building , the scenery , in which ,
最多 人们 会 说 , 在 一次 — 这 空气 , 这 建筑 , 这 风景 , 在 哪个 ,

大多数人会立刻说——空气、建筑、景色，以及其中的一切。

[ænd; ənd][ðə; ði]['piːp(ə)l][ænd; ənd] [ˌpærəfər'neɪliə] [ə'mʌŋ]
and the people and paraphernalia among
和 这 人们 和 用具 之中

以及其中的人员和相关物品

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 68]
[页 -]

[第68页]

[wɪtʃ] , [wiː; wi] ['hæpən] [tuː; tə][biː; bi][æt; ət]['eni] [taɪm] .
which , we happen to be at any time .
哪个 , 我们 发生 到 是 在 任何 时间 .

我们随时都可能身处其中。

[ænd; ənd] [ðiːz] [ɑːr; ər] [ɪn'diːd] [pɑːrt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][ɪn'vaɪrənmənt] .
And these are indeed part of our Environment .
和 这些 是 的确 部分 的 我们的 环境 .

这些确实是我们环境的一部分。

[bʌt; bət]['aʊər; ɑːr] [truː] [ɪn'vaɪrənmənt][ɪz] , [fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [ðə; ði]['kɑːntents][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][maɪnd] ,
But our true Environment is , first of all , the contents of our mind ,
但 我们的 真的 环境 是 , 第一的 的 全部 , 这 内容 的 我们的 头脑 ,

但我们真正的环境，首先是我们思想的内容，

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðæt] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['kɑːntents] — ['weðər] ['meməriz] [ɔːr][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] —
and **especially** **that** **part** **of** **the** **contents** **—** **whether** **memories** **or** **imaginations** **—**
和 尤其 那 部分 的 这 内容 — 无论 回忆 或者 想象力 —
[tuː; tə] [wɪtʃ] [wiː; wi] [gɪv] [moʊst] [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['ɪntrəst] ;
to **which** **we** **give** **most** **attention** **and** **interest** **;**
到 哪个 我们 给 最多 注意力 和 兴趣 ;

尤其是我们最关注和最感兴趣的那部分内容——无论是记忆还是想象；

['sekəndli] , [ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['ɪnfluəns] [ɪn] [wɪtʃ] , ['weðər] [wiː; wi]['rekəgnaɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɔːr][nɑːt] ,
secondly **,** **the** **Divine** **influence** **in** **which** **,** **whether** **we** **recognise** **it** **or** **not** **,**
第二 , 这 神圣的 影响 在 哪个 , 无论 我们 认出 它 或者 不是 ,

其次，还有神圣的影响，无论我们是否意识到这一点，

[wiː; wi] “ [lɪv; laɪv][ænd; ənd] [muːv] [ænd; ənd][hæv; həv]['aʊər; ɑːr] ['biːɪŋ] .
we **“** **live** **and** **move** **and** **have** **our** **being** **.**
我们 “ 居住 和 移动 和 有 我们的 存在 .

我们“生活、行动、存在”。

” [ænd; ənd] , ['tʃiːfli] ,
” **And** **,** **chiefly** **,**
” 和 , 主要 ,

“而且，最重要的是，

[wiː; wi][lɪv; laɪv][ɪn] [wət'evər] [wiː; wi] [θɪŋk] [ʌv; əv][ɔːr] [ə'laʊ] [ɑːr'selvz] [nɑːt][tuː; tə] [rɪ'fjuːz] [æz; əz]
we **live** **in** **whatever** **we** **think** **of** **or** **allow** **ourselves** **not** **to** **refuse** **as**
我们 居住 在 任何 我们 思考 的 或者 允许 我们自己 不是 到 拒绝 作为
['rezɪdənts] [ɪn]['aʊər; ɑːr][maɪnd] .
residents **in** **our** **mind** **.**
居民 在 我们的 头脑 .

我们生活在我们所想的，或者说我们允许自己不去拒绝的，我们作为居民所生活的地方。

[aɪ][hæv; həv] [sed] ['lɪt(ə)l] , [ɪn] [ðiːz] [fjuː] ['peɪdʒɪz] , [ə'baʊt] [wʌt] [ɑːr; ər] [ˌɔːrdn'erəli] [rɪ'gɑːrdɪd] [æz; əz]
I **have** **said** **little** **,** **in** **these** **few** **pages** **,** **about** **what** **are** **ordinarily** **regarded** **as**
我 有 说 小的 , 在 这些 很少 页面 , 关于 什么 是 按说 认为 作为
[ɪnˌvaɪrən'ment(ə)l]['hɛlps] .
Environmental **helps** **.**
环境的 帮助 .

在这短短几页中，我很少谈到通常被认为是环境方面的帮助。

[aɪ]['ræðər] [wɪʃt] [tuː; tə] ['emfəsaɪz] [ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)ns][ʌv; əv] ['kiːpɪŋ] ['hæpi] ,
I **rather** **wished** **to** **emphasise** **the** **importance** **of** **keeping** **happy** **,**
我 相当 希望 到 强调 这 重要性 的 保持 快乐的 ,

我更想强调保持快乐的重要性，

[ænd; ənd][ʌv; əv]['juːzɪŋ] [sʌtʃ] [miːnz] [æz; əz][wiː; wi][hæd; həd]['ɔːlweɪz][ɔːr]['ɔːf(ə)n][wɪð; wɪθ][ˌjuː 'es] .
and **of** **using** **such** **means** **as** **we** **had** **always** **or** **often** **with** **us** **.**
和 的 使用 这样的 方法 作为 我们 有 总是 或者 经常 和 我们 .

并利用我们一直以来或经常拥有的手段。

[aɪ][kʊd; kəd][hæv; həv] ['rɪt(ə)n] [mʌtʃ] [ə'baʊt] ['kʌlərz] , ['mjuːzɪk] , [bʊks] , ['frendʃɪp] , [ænd; ənd][soʊ]
I **could** **have** **written** **much** **about** **colours** **,** **music** **,** **books** **,** **friendship** **,** **and** **so**
我 可以 有 书面 很多 关于 颜色 , 音乐 , 图书 , 友谊 , 和 所以
[ɑːn] .
on **.**
在 .

我本来可以写很多关于颜色、音乐、书籍、友谊等等的文章。

[bʌt; bət][aɪ][hæd; həd][tuː; tə] [liːv]
But **I** **had** **to** **leave**
但 我 有 到 离开

但我不得不离开

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 69]
[页 -]

[第69页]

[ˌʌnˈrɪtn] [fɑːr] [mɔːr] [ðæn; ðən][aɪ][hæv; həv] [ˈrɪt(ə)n] [hɪr] .
unwritten far more than I have written here .
不成文 远的 更多的 比 我 有 书面 这里 .

未书写的故事远比我在这里写下的要多得多。

[ɪf] [ðiːz] [aɪˈdiːəz][help][ðə; ði] [ˈriːdər] [tuː; tə] [kiːp] [ˈhæpi] [mɔːr] [kənˈsɪstəntli] , [les] [spæzˈmɑːdɪkli] ,
If these ideas help the reader to keep happy more consistently , less spasmodically ,
如果 这些 想法 帮助 这 读者 到 保持 快乐的 更多的 始终 , 较少的 间歇性地 ,

如果这些想法能帮助读者更持续地、更少断断续续地保持快乐，

[ænd; ənd] [mɔːr] [ˌɪndɪˈpendəntli] [ʌv; əv][ˌaʊtˈsaɪd] [kənˈdɪʃ(ə)nz] , [ðeɪ] [wɪl] [hæv; həv] [sɜːrvd] [ðer; ðər]
and more independently of outside conditions , they will have served their
和 更多的 独立 的 外部 状况 , 他们 将要 有 服务 他们的
[ˈpɜːrpəs] .
purpose .
目的 .

而且它们将不再受外界条件的影响，从而达到其目的。

[pərˈhæps][ˈiːv(ə)n][ðə; ði] [mɪr] [ˈtaɪtəlz][ʌv; əv][sʌm; səm] [bʊks] [meɪ] [biː; bi][ʌv; əv][juːz] [tɔːrdz] [ðɪs] [end]
Perhaps even the mere titles of some books may be of use towards this end
也许 甚至 这 仅仅 标题 的 一些 图书 可能 是 的 使用 向 这 结尾
— “ [ˈɔlz] [raɪt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][wɜːrld] , ”
— “ All's Right with the World , ”
— “ 一切 正确的 和 这 世界 , ”

或许有些书的书名本身就能起到一定的作用——例如《世界一切安好》。

“ [dʒʌst][biː; bi][glæd] , ” [ænd; ənd] “ [kiːp] [ˈhæpi] .
“ Just Be Glad , ” and “ Keep Happy .
“ 只是 是 高兴的 , ” 和 “ 保持 快乐的 .

“只要高兴就好”和“保持快乐”。

” [tuː; tə] [kiːp] [ˈhæpi] [miːnz] [ɪnˈdʒɔɪmənt][ænd; ənd] [iːz] , [piːs] [ænd; ənd] [pɔɪz] , [helθ] [ænd; ənd]
” To keep happy means enjoyment and ease , peace and poise , health and
” 到 保持 快乐的 方法 享受 和 舒适 , 和平 和 沉着 , 健康 和
[ˈfɪtnəs] ,
fitness ,
健康 ,

保持快乐意味着享受和轻松、平和和沉稳、健康和活力。

[ˈdʊrɪŋ] [wɜːrk] - [taɪmz] [ænd; ənd][nɑːn] - [wɜːrk] [taɪmz] ; [ˌaɪ ˈtiː] [miːnz] [mɔːr] [wɜːrk][ænd; ənd] [ˈbetər]
during work - times and non - work times ; it means more work and better
期间 工作 - 时代 和 非 - 工作 时代 ; 它 方法 更多的 工作 和 更好的
[wɜːrk] ;
work ;
工作 ;

在工作时间和非工作时间；这意味着更多的工作和更好的工作；

[ˌaɪ ˈtiː] [miːnz] [ˈbetər] [ˌɑːpərˈtuːnətiz] [ænd; ənd] [ˈoʊpənɪŋz] [fɔːr; fər][ˈaʊər; ɑːr] [ækˈtɪvətiz] [ɪn][ðə; ði][ˈfjuːtʃər] ;
it means better opportunities and openings for our activities in the future ;
它 方法 更好的 机会 和 开口 为了 我们的 活动 在 这 未来 ;

这意味着未来我们的活动将有更好的机会和发展空间；

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['betər] [rest][ænd; ənd] [sliːp] ['æftər][wɜːrk] ; [ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['kɑːnstənt] , [ɔːl] - [raʊnd]
it **means** **better** **rest** **and** **sleep** **after** **work** **;** **it** **means** **constant** **,** **all** **-** **round**
它 方法 更好的 休息 和 睡觉 后 工作 ; 它 方法 持续的 , 全部 - 圆形的
[ɪm'pruːvmənt] [fɔːr; fər][wʌn'self][ænd; ənd] ['ʌðər] .
improvement **for** **oneself** **and** **others** **.**
改进 为了 自己 和 其他的 .

这意味着工作后能得到更好的休息和睡眠；这意味着自己和他人都能不断得到全方位的提升。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [laɪk] [helθ] , [pɑːrt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['duːti] [tɔːrdz] [gɑːd] , ['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] , [ænd; ənd]
It **is** **,** **like** **Health** **,** **part** **of** **our** **duty** **towards** **God** **,** **our** **neighbour** **,** **and**
它 是 , 喜欢 健康 , 部分 的 我们的 责任 向 上帝 , 我们的 邻居 , 和

就像健康一样，这是我们对上帝、对邻舍应尽的责任的一部分。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **70** **]**
[页 -]

[第70页]

['aʊər; ɑːr][self] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['mɪrɪədz] [ʌv; əv] [sel] - [laɪvz; lɪvz] ['wɜːrkɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es] .
our **self** **,** **and** **the** **myriads** **of** **cell** **-** **lives** **working** **within** **us** **.**
我们的 自己 , 和 这 无数 的 细胞 - 生活 在职的 之内 我们 .

我们自身，以及在我们体内运作的无数细胞生命。

[ə; eɪ] [kən'kluːdɪŋ] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
A **Concluding** **Suggestion**
一个 总结 建议

总结性建议

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][ə; eɪ][bæd][plæn][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [pɔɪnt] [ʌv; əv] ['raɪtɪŋ] [daʊn] ['evri] [deɪ] ([ɪn][ə; eɪ][noʊt]
It **is** **not** **a** **bad** **plan** **to** **make** **a** **point** **of** **writing** **down** **every** **day** **(** **in** **a** **note**
它 是 不是 一个 坏的 计划 到 制作 一个 观点 的 写作 向下 每一个 天 (在 一个 笔记
- [bʊk] ,
- **book** **,**
- 书 ,

每天养成记录的习惯（记在笔记本上）并不是一个坏主意。

[ɔːr][ɑːn][slɪps][ʌv; əv]['peɪpər]) [sʌm; səm]['speʃ(ə)l]['riːz(ə)n] [waɪ] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [kiːp] ['hæpi] .
or **on** **slips** **of** **paper** **)** **some** **special** **reason** **why** **we** **should** **keep** **happy** **.**
或者 在 滑倒 的 纸) 一些 特别的 原因 为什么 我们 应该 保持 快乐的 .

或者写在纸条上）一些我们应该保持快乐的特殊理由。

['mɪstər] . ['ɑːrθər] [naɪt] [ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [dʌn] [ðɪs] ['regjələrli] [fɔːr; fər] ['meni] [mʌnθs] ,
Mr **.** **Arthur** **Knight** **and** **I** **have** **done** **this** **regularly** **for** **many** **months** **,**
先生 . 亚瑟 骑士 和 我 有 完毕 这 经常 为了 许多 几个月 ,

我和亚瑟·奈特先生几个月来一直定期进行这项工作。

[ænd; ənd][hæv; həv] [iks'tʃeindʒd] ['aʊər; ɑːr]['rekərdz][frʌm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm] .
and **have** **exchanged** **our** **records** **from** **time** **to** **time** **.**
和 有 交换 我们的 记录 从 时间 到 时间 .

我们不时会交换记录。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ɑːr; ər][ə; eɪ][fjuː] [aʊt][ʌv; əv] ['meni] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['riːz(ə)nz] .
The **following** **are** **a** **few** **out** **of** **many** **of** **our** **reasons** **.**
这 下列的 是 一个 很少 出去 的 许多 的 我们的 原因 .

以下是我们众多理由中的几个。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt] [ə'reɪndʒd] [ɪn] ['eni] [pər'tɪkjələr]['ɔːrdər] , [bʌt; bət][ɑːr; ər][pʊt] [daʊn] [dʒʌst][æz; əz][wiː; wi]
They **are** **not** **arranged** **in** **any** **particular** **order** **,** **but** **are** **put** **down** **just** **as** **we**
他们 是 不是 安排 在 任何 特别的 命令 , 但 是 放 向下 只是 作为 我们
[roʊt] [ðem; ðəm] ,
wrote **them** **,**
写道 他们 ,

它们没有按任何特定顺序排列，而是按照我们写下的原样记录下来。

[frʌm; frəm] [deɪ] [tuː; tə] [deɪ] .

from	**day**	**to**	**day**	**.**
从	天	到	天	.

日复一日。

[wiː; wi] [ˌrekə'mend] ['evri] ['riːdər] [tuː; tə][traɪ][ðə; ðɪ] ['præktɪs] .

We	**recommend**	**every**	**reader**	**to**	**try**	**the**	**practice**	**.**
我们	推荐	每一个	读者	到	尝试	这	实践	.

我们建议每位读者都尝试一下这种方法。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[wen] ['hæpinəs] [ɪz]['prez(ə)nt] , [ðə; ðɪ] ['peti] [θɪŋz] [ʌv; əv][laɪf][feɪl][tuː; tə][dɪ'stɜːrb][ænd; ənd] ['pɔɪzn]

When	**happiness**	**is**	**present**	**,**	**the**	**petty**	**things**	**of**	**life**	**fail**	**to**	**disturb**	**and**	**poison**
什么时候	幸福	是	展示	,	这	小气	事物	的	生活	失败	到	打扰	和	毒

[ˌjuː 'es] .

us	**.**
我们	.

当幸福存在时，生活中的琐事就无法扰乱和伤害我们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**71**	**]**
[	页	-	]

[第71页]

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðɪs] [miːnz] ['lɪvɪŋ] [ɪn][ðə; ðɪ] ['haɪər] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ðɪ][maɪnd] ,

This	**means**	**living**	**in**	**the**	**higher**	**part**	**of**	**the**	**mind**	**,**
这	方法	活的	在	这	更高	部分	的	这	头脑	,

这意味着生活在更高层次的思维状态中。

[wer] [ðə; ðɪ] [er] [ænd; ənd] [laɪt] [ænd; ənd] [wɔːrmθ] [ɑːr; ər] ['greɪtər] , [ænd; ənd] [wer] [ɔːl] [gʊd] [θɪŋz]

where	**the**	**air**	**and**	**light**	**and**	**warmth**	**are**	**greater**	**,**	**and**	**where**	**all**	**good**	**things**
在哪里	这	空气	和	光	和	温暖	是	更大的	,	和	在哪里	全部	好的	事物

[ə'rɪdʒɪneɪt] .

originate	**.**
起源	.

那里空气、光线和温暖更加充沛，一切美好的事物都源于此。

[kiːp] [jʊr; jər] [θɔːts] [ɪn] [ðɪs] ['hæpi] ['riːdʒən][ʌv; əv] [jɔːr'self] ,

Keep	**your**	**thoughts**	**in**	**this**	**happy**	**region**	**of**	**yourself**	**,**
保持	你的	想法	在	这	快乐的	地区	的	你自己	,

让你的思绪停留在你内心这片快乐的区域。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt]['oʊnli][get][ðə; ðɪ] [raɪt] [aɪ'diːəz] — [ðə; ðɪ][aɪ'diːəz] [ðæt] [juː; jʊ] ['riːəli] [niːd] —

and	**you**	**will**	**not**	**only**	**get**	**the**	**right**	**ideas**	**—**	**the**	**ideas**	**that**	**you**	**really**	**need**	**—**
和	你	将要	不是	仅有的	得到	这	正确的	想法	—	这	想法	那	你	真的	需要	—

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] [drɔː] ['ʌðər] [maɪndz][ʌp][tuː; tə][ðə; ðɪ] [seɪm] ['levə(ə)l] .

but	**you**	**will**	**draw**	**other**	**minds**	**up**	**to**	**the**	**same**	**level**	**.**
但	你	将要	画	其他	思想	向上	到	这	相同的	等级	.

这样，你不仅能获得正确的理念——你真正需要的理念——而且还能将其他人的思维提升到同样的水平。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	**Happy**	**.**
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðə; ði] [mɔ:r] [ju:; jʊ][ɪn'sɪst][ɑ:n] — [ænd; ənd][pər'sɪst][ɪn] — ['ki:pɪŋ] ['hæpi] ,

The	more	you	insist	on	—	and	persist	in	—	keeping	happy	,
这	更多的	你	坚持	在	—	和	坚持	在	—	保持	快乐的	,

你越是坚持——并且不断努力——保持快乐，

[ðə; ði] [mɔ:r] [ju:; jʊ] [wɪl] ['ri:əlaɪz][ænd; ənd][bi:; bi] [kən'vɪnst] [haʊ] [ˌæbsə'lu:tli] [ænd; ənd] [prə'gresɪvli]

the	more	you	will	realise	and	be	convinced	how	absolutely	and	progressively
这	更多的	你	将要	意识到	和	是	确信	如何	绝对地	和	逐步

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ['hæpinəs] [ɪz] .

beneficial	Happiness	is	.
有利	幸福	是	.

你越发会意识到并确信幸福是多么的绝对和持续的益处。

[ki:p] ['hæpi] , [ænd; ənd][ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [wʊd] , [ɪn][ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] [wei] , [lu:m] [lɑ:rdʒ][ænd; ənd]

Keep	Happy	,	and	the	things	that	would	,	in	the	ordinary	way	,	loom	large	and
保持	快乐的	,	和	这	事物	那	会	,	在	这	普通的	方式	,	织布机	大的	和

[ɪm'pɔ:rt(ə)nt] ,

important	,
重要的	,

保持快乐，以及那些在平常看来至关重要的事情。

[ænd; ənd][ˌʌp'set]['aʊər; ɑ:r] [pi:s] [ænd; ənd] [pɔɪz] ,

and	upset	our	peace	and	poise	,
和	沮丧的	我们的	和平	和	沉着	,

扰乱了我们的平静与安宁，

['i:ðər] [feɪd] ['ɪntu:] ['nʌθɪŋnəs] [ɔ:r] [els] [bɪ'kʌm] ['ɑ:bviəsli] ['ju:sf(ə)l][æz; əz] ['treɪnɪŋ] [ˌju: 'es][tu:; tə]

either	fade	into	nothingness	or	else	become	obviously	useful	as	training	us	to
任何一个	褪色	进入	虚无	或者	别的	变得	明显地	有用	作为	训练	我们	到

[pleɪ] [ðə; ði] [geɪm] [ʌv; əv][laɪf] .

play	the	game	of	life	.
玩	这	游戏	的	生活	.

要么消失得无影无踪，要么变得显而易见地有用，可以训练我们玩转人生这场游戏。

[ɪf] [wi:; wi] [wʊd] [bi:; bi][æt; ət]['aʊər; ɑ:r][best] , [ɪn]['bɑ:di] ,

If	we	would	be	at	our	best	,	in	body	,
如果	我们	会	是	在	我们的	最好的	,	在	身体	,

如果我们能保持最佳的身体状态，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	72	]
[	页	-	]

[第72页]

[maɪnd] , [ænd; ənd]['spɪrɪt] , [wi:; wi][mʌst; məst] [ki:p] ['hæpi] .

mind	,	and	spirit	,	we	must	keep	happy	.
头脑	,	和	精神	,	我们	必须	保持	快乐的	.

我们必须保持身心愉悦。

[glu:m] [ænd; ənd] ['sɑ:roʊ] ['les(ə)n]['aʊər; ɑ:r] ['paʊər] [tu:; tə][bi:; bi]['aʊər; ɑ:r][best][ænd; ənd][tu:; tə][du:]

Gloom	and	sorrow	lessen	our	power	to	be	our	best	and	to	do
愁云	和	悲哀	减少	我们的	力量	到	是	我们的	最好的	和	到	做

['aʊər; ɑ:r][best] .

our	best	.
我们的	最好的	.

忧郁和悲伤会削弱我们发挥最佳水平和做到最好的能力。

[ki:p] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [sed] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] .

There	is	nothing	to	be	said	against	it	.
那里	是	没有什么	到	是	说	反对	它	.

对此没有任何反对意见。

[ðer; ðər][ɪz] ['evriθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [sed] [ɪn] ['feɪvər] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

There	is	everything	to	be	said	in	favour	of	it	.
那里	是	一切	到	是	说	在	偏爱	的	它	.

它的优点数不胜数。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

['hæpinəs] [ɪz][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ]['duːti] [tɔːrdz] [gɑːd] , ['aʊər; ɑːr] “ ['neɪbərz] , ” [ænd; ənd]

Happiness	is	as	much	a	duty	towards	God	,	our	“	Neighbours	,	”	and
幸福	是	作为	很多	一个	责任	向	上帝	,	我们的	“	邻居	,	”	和

[ɑːr'selvz] ,

ourselves	,
我们自己	,

幸福既是对上帝的责任，也是对“邻居”的责任，更是对我们自己的责任。

[æz; əz][ɪz]['pjʊrəti][ɔːr]['kaɪndnəs][ɔːr]['eni] ['ʌðər] ['vɜːrtʃuː] ,

as	is	Purity	or	Kindness	or	any	other	Virtue	,
作为	是	纯度	或者	仁慈	或者	任何	其他	美德	,

就像纯洁、善良或任何其他美德一样。

[ænd; ənd] ['hæpinəs] [meɪks] ['evri] ['ʌðər] ['vɜːrtʃuː] ['iziə] [ænd; ənd] ['plezəntə] .

and	Happiness	makes	every	other	Virtue	easier	and	pleasanter	.
和	幸福	制作	每一个	其他	美德	更轻松	和	更令人愉悦	.

幸福使其他一切美德都更容易、更愉快。

[haʊ'evər] [gʊd] [ə; eɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔːr]['ment(ə)l] “ ['sɪstəm] ” [juː; jʊ] [meɪ] ['fɑːloʊ] ,

However	good	a	physical	or	mental	“	system	”	you	may	follow	,
然而	好的	一个	身体的	或者	精神的	“	系统	”	你	可能	跟随	,

无论你遵循多么好的生理或心理“体系”，

[ænd; ənd] [haʊ'evər] ['meni] ['eksələnt] [ruːlz] [juː; jʊ] [meɪ] [ə'beɪ] [æz; əz][tuː; tə]['daɪət][ɔːr]['eksərsaɪz] ,

and	however	many	excellent	rules	you	may	obey	as	to	diet	or	exercise	,
和	然而	许多	出色的	规则	你	可能	服从	作为	到	饮食	或者	锻炼	,

[ænd; ənd][soʊ][ɑːn] ,

and	so	on	,
和	所以	在	,

无论你遵守多少关于饮食或运动等方面的优秀规则，

[ðə; ði] [ruːl] “ [kiːp] ['hæpi] ” [ɪz] [faʊnd] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə][jʊr; jər] ['deɪli] [reɪ'ʒiːm] .

the	rule	“	Keep	Happy	”	is	found	to	be	a	good	addition	to	your	daily	régime	.
这	规则	“	保持	快乐的	”	是	成立	到	是	一个	好的	添加	到	你的	日常的	政权	.

“保持快乐”这条原则被认为是日常生活中很好的补充。

[kiːp] ['hæpi] .

Keep	Happy	.
保持	快乐的	.

保持快乐。

[ðə; ði] ['hæpi] ['spɪrɪt][ɪz][ə; eɪ]['mægnət] ,

The	happy	spirit	is	a	magnet	,
这	快乐的	精神	是	一个	磁铁	,

快乐的精神就像一块磁铁，会吸引很多人。

[ænd; ənd] [drɔːz] [ɔːl] [ðæt] [ɪz][moʊst] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd]['prɑːfɪtəb(ə)l][frʌm; frəm][ɔːl] ['sɔːrsɪz] [tuː; tə] [siːk]
and **draws** **all** **that** **is** **most** **pleasant** **and** **profitable** **from** **all** **sources** **to** **seek**
和 平局 全部 那 是 最多 令人愉快的 和 有利可图 从 全部 来源 到 寻找
[juː; jʊ][ænd; ənd][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [jɔːrz] .
you **and** **to** **become** **yours** **.**
你 和 到 变得 你的 .

并从各个来源汲取一切最令人愉悦和最有益的东西来寻找你，并成为你的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 73]
[页 -]

[第73页]

[kiːp] ['hæpi] [wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][biː; bi] [ɪl] - ['tempərd] [ɔːr] [dɪ'prest] [ɔːr] ['æŋkʃəs] .
Keep **Happy** **when** **you** **are** **inclined** **to** **be** **ill** **-** **tempered** **or** **depressed** **or** **anxious** **.**
保持 快乐的 什么时候 你 是 倾斜 到 是 患病的 - 淬火 或者 郁闷 或者 焦虑的 .

即使你容易发脾气、沮丧或焦虑，也要保持快乐。

[ðen] [jʊr; jər] [saɪt] [ænd; ənd][jʊr; jər] [pər'spektɪv] [wɪl] [tʃeɪndʒ] ,
Then **your** **sight** **and** **your** **perspective** **will** **change** **,**
然后 你的 视线 和 你的 看法 将要 改变 ,

那时你的视野和视角就会改变。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðə; ði] [gʊd] [ɪn] ['evri] [wʌn][ænd; ənd] ['evri] [θɪŋ] .
and **you** **will** **see** **the** **good** **in** **every** **one** **and** **every** **thing** **.**
和 你 将要 看 这 好的 在 每一个 一 和 每一个 事物 .

你会发现每个人、每件事都有好的一面。

[kiːp] ['hæpi] , [ænd; ənd] [gɪv] [aʊt] ['hæpinəs] .
Keep **Happy** **,** **and** **give** **out** **Happiness** **.**
保持 快乐的 , 和 给 出去 幸福 .

保持快乐，并将快乐传递给他人。

[wen] [wiː; wi] [gɪv] [aʊt] ['hæpinəs] , [wiː; wi] ['ɔːlweɪz] [rɪ'siːv] [mɔːr] ['blesɪŋz] [ðæn; ðən][wiː; wi] [gɪv]
When **we** **give** **out** **Happiness** **,** **we** **always** **receive** **more** **blessings** **than** **we** **give**
什么时候 我们 给 出去 幸福 , 我们 总是 收到 更多的 祝福 比 我们 给
[tuː; tə] ['ʌðər] .
to **others** **.**
到 其他的 .

当我们给予他人快乐时，我们总是会得到比给予他人更多的祝福。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep **Happy** **.**
保持 快乐的 .

保持快乐。

['dɪfəkəltɪz] [ænd; ənd] ['trʌblz] [ɪn'lɑːrdʒ] [θruː] [ʌn'hæpinəs] , [wɪtʃ] [ɪz][ðer; ðər]['fɜːrtəˌlaɪzɪŋ]
Difficulties **and** **troubles** **enlarge** **through** **unhappiness** **,** **which** **is** **their** **fertilising**
困难 和 麻烦 放大 通过 不快乐 , 哪个 是 他们的 施肥
[mə'nʊr] .
manure **.**
肥料 .

困难和麻烦会因不快乐而加剧，不快乐就像肥料一样滋养着它们。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep **Happy** **.**
保持 快乐的 .

保持快乐。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] [ɪz] [gʊd] [ænd; ənd][gɑːd] - [laɪk] .
To **keep** **happy** **is** **good** **and** **God** **-** **like** **.**
到 保持 快乐的 是 好的 和 上帝 - 喜欢 .

保持快乐是好事，也是神明的体现。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep Happy .
保持 快乐的 .

保持快乐。

[huː'evər] [ɪz] ['hæpi] , [lɔːŋz] [ænd; ənd] [tendz] [tuː; tə] [meɪk] [ɔːl] ['ʌðər] ['hæpiːɚ] [ænd; ənd] ['hæpiːɚ] .
Whoever is happy , longs and tends to make all others happier and happier .
谁 是 快乐的 , 长 和 倾向于 到 制作 全部 其他的 更快乐 和 更快乐 .

快乐的人总是渴望并倾向于让周围的人越来越快乐。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep Happy .
保持 快乐的 .

保持快乐。

[tuː; tə] [kiːp] ['hæpi] [ɪz] [truː] ['heroʊɪzəm] — [noʊ] [les] [soʊ] [ðæn; ðən] ['eni] [spæz'mɑːdɪk] [ækt] [ʌv; əv]
To keep happy is true heroism — no less so than any spasmodic act of
到 保持 快乐的 是 真的 英雄主义 — 不 较少的 所以 比 任何 痉挛性的 行为 的
['kɜːrɪdʒ] .
courage .
勇气 .

保持快乐才是真正的英雄主义——其重要性丝毫不亚于任何一时的勇敢行为。

[kiːp] ['hæpi] .
Keep Happy .
保持 快乐的 .

保持快乐。

[ðen] ['evri] [gʊd]
Then every good
然后 每一个 好的

然后所有美好的

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 74]
[页 -]

[第74页]

['kwɑːləti] [wɪ'ðɪn] [juː; jʊ] [wɪl] [groʊ] [ænd; ənd] ['flɜːrɪʃ] [ænd; ənd] ['mʌltɪplaɪ] [ænd; ənd] ['reɪdieɪt] .
quality within you will grow and flourish and multiply and radiate .
质量 之内 你 将要 生长 和 繁荣 和 乘 和 辐射 .

你内在的品质将会成长、繁荣、倍增并散发光芒。

[ðə; ði] [end]
THE END
这 结尾

剧终

['futnəuts] :
FOOTNOTES :
脚注 :

脚注：

[[ə; eɪ]]
[A]
[一个]

[一个]

“ [ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv] ['enərdʒi] .
“ Economy of Energy .
“ 经济 的 活力 .

“能源经济。”

” [[biː]]
” [B]
” [B]

[B]

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] — “ [ɪ'kɑːnəmi] [ʌv; əv]['enərdʒi] , ”
For instance — “ Economy of Energy , ”
为了 实例 — “ 经济 的 活力 , ”

例如——“能源经济”，

“ [haʊ] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv]['daɪət] , ”
“ How to Begin a Change of Diet , ”
“ 如何 到 开始 一个 改变 的 饮食 , ”

如何开始改变饮食习惯

“ [fɜːrst] ['resəpɪz] , ”
“ First Recipes , ”
“ 第一的 食谱 , ”

“第一批食谱”，

“ [helθ] [wɪ'ðaʊt] [miːt] , ”
“ Health without Meat , ”
“ 健康 没有 肉 , ”

“不吃肉也能健康”

“ [ðə; ði][iː] . [em] . ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃər] .
“ The E . M . System of Physical Culture .
“ 这 E . M . 系统 的 身体的 文化 .

“EM 体能训练系统。”

” [[siː]]
” [C]
” [C]

“[C]

[siː] “ [ðə; ði]['jʊrɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] , ”
See “ The Uric Acid Fetish , ”
看 “ 这 尿酸 酸 恋物癖 , ”

参见“尿酸迷恋”

“ [haʊ] [fuːd] ['pɔizənz] [ˌjuː 'es] .
“ How Food Poisons Us .
“ 如何 食物 毒药 我们 .

“食物如何毒害我们。

” [[diː]]
” [D]
” [D]

[D]

[siː] “ ['kjʊrətɪv] ['eksərsaɪzɪz] .
See “ Curative Exercises .
看 “ 治疗 练习 .

参见“治疗性练习”。

” [[iː]]
” [E]
” [E]

[E]

[siː] “ ['kjʊrətɪv] ['eksərsaɪzɪz] , ” [piː] . - .
See “ Curative Exercises , ” p . 46 .
看 “ 治疗 练习 , ” p . - .

参见“治疗练习”，第 46 页。

[[ef]]
[F]
[F]

[F]

[siː] “ [ðə; ði]['jʊrɪk]['æsɪd] ['fetɪʃ] ” [ænd; ənd] “ [haʊ] [fuːd] ['pɔizənz] [ˌjuː 'es] .
See “ The Uric Acid Fetish ” and “ How Food Poisons Us .
看 “ 这 尿酸 酸 恋物癖 ” 和 “ 如何 食物 毒药 我们 .

参见“尿酸迷恋”和“食物如何毒害我们”。

” [-] [noʊt]
” Transcriber's note
” 转录员的 笔记

转录者注

['spelɪŋ] [hæz; həz] [bɪn] [ri'teind] [æz; əz] ['pʌblɪʃt] .
Spelling has been retained as published .
拼写 有 到过 保留 作为 已发布 .

拼写与出版时一致。

[ˌinkən'sistənsiz] [ɪn] [ˌhaɪfə'neɪʃn] [hæv; həv] [bɪn] ['stændərdaɪzd] .
Inconsistencies in hyphenation have been standardized .
不一致之处 在 连字符 有 到过 标准化 .

连字符使用上的不一致之处已得到规范化。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['prɪntər] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] [tʃeɪndʒd] .
The following printer errors have been changed .
这 下列的 打印机 错误 有 到过 已更改 .

以下打印机错误已更改。

[tʃeɪndʒd] [frʌm; frəm][tuː; tə]
CHANGED FROM TO
已更改 从 到

从到

[peɪdʒ] - : “ [ˌwɑːtˌsoʊ'vər] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ”
Page 33 : “ Whatsover things are ”
页 - : “ 什么? 事物 是 ”

第33页：“无论事物如何”

“ [ˌwʌtsoʊ'evər] [θɪŋz] [ɑːr; ər]
“ Whatsoever things are
“ 任何 事物 是

“无论什么事物

” [peɪdʒ] - : “ [ɔːr] [ɪf] [ðə; ði] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] ”
” Page 45 : “ or if the disadvantages ”
” 页 - : “ 或者如果 这 缺点 ”

第 45 页：“或者如果缺点是……”

“ [ɔːr][ʌv; əv][ðə; ði] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] ”
“ or of the disadvantages ”
“ 或者 的 这 缺点 ”

“或缺点”

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神